



В РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИЧОК

## ОТ КАКИХ ЧЕТЫРЕХ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ?

### 1. НЕ ЗАВТРАКАТЬ

Это особо актуально для младших школьников (так как малыши в обязательном порядке завтракают в детском саду). Иногда дети хотят подольше поспать и отказываются от завтрака либо же опаздывают на занятия и игнорируют приготовленные родителями бутерброд.

### 2. НЕ РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ

Необходимо строго соблюдать время питания. Особенно надо обратить внимание на завтрак и нельзя пропускать обед, так как это помогает избежать лишнего питания и гарантирует хорошее пищеварение.

### 3. НЕ ЕСТЬ ВЧЕРАШНЮЮ ПИЩУ

Ранее приготовленный обед обычно теряет большую часть питательных веществ. Причем в пище увеличиваются нитраты, которые вредят здоровью ребенка. Масло и соль за ночь почти все проникает в овощи и мясо, что приводит к нежелательным последствиям.

### 4. БЕЗМЕРНО ЕСТЬ

«Осталось мало», «Жаль, если пища будет оставлена», - родители всегда так думают и в результате много едят сами и перекармливают детей. А это – главная причина полноты членов семьи. Поэтому, если ребенок не доел положенную ему пищу, не заставляйте его делать это. Надо всегда немного не доедать – это полезно не только для здоровья взрослого человека, но и детей.

ИСТОЧНИК: КОРОЛЕВА Э. ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ. КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ // РАСТЕМ ВМЕСТЕ. ЖУРНАЛ ДЛЯ ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ.  
- МИНСК, 2010, № 1

