



ЗАПОМНИТЕ:

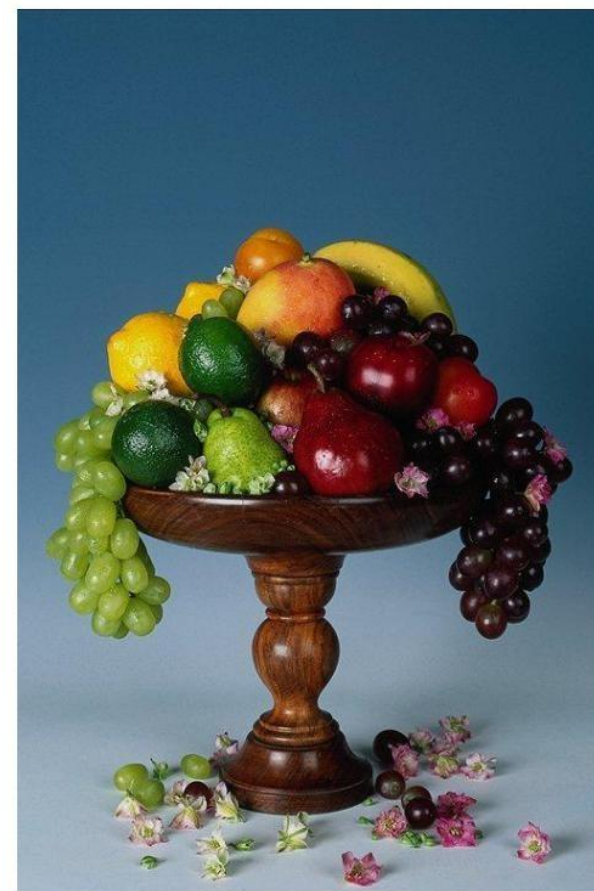
Вредно: переждать!!!

Важно: не пересолить!!!



Будьте здоровы!

«Здоровое питание – основа здоровья»



Буклет для родителей
 учащихся
 начальных классов

6 правил для закрепления навыков здорового питания

1. Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как младшие школьники склонны к подражанию.



2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры,

соблюдать культуру поведения за столом.

3. Правильно организовать режим дня ребёнка: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5-разовое питание); выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.

4. Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все

необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.

5. Конечно, дома еда вкуснее. Но это не означает, что в школе она не полезна.

6. Бесконечные пиццы, сосиски и булочки губят организм вашего ребёнка. Не забывайте, жизнь полна стрессовых ситуаций. Позаботьтесь о том, что бы хотя бы желудок ребёнка не испытывал стресса.

