ISHRANA

Ciljevi

Izaberite ciljeve ishrane kako biste pomogli u očuvanju zdravlja vaše porodice!

- Doručkujte svaki dan.
- Nudite novo voće i povrće više puta (do 10 puta).
- Sačinite raznoliku hranjivu, niskoenergetsku gustu hranu, kao što je voće i povrće, koje imate na raspolaganju u kući.
- Ograničite ili nikako ne dozvolite šećerom zaslađene napitke ili sokove.
- Ograničite kupovinu hrane i pića koji imaju visoku kaloričnu vrijednost i nisku vrijednost hranjivih tvari.
- Poslužujte manje porcije ili dozvolite djeci da sami odaberu veličinu porcije.
- Povećajte učestalost porodičnih obroka.
- Isključite televiziju i mobilne telefone za vrijeme obroka.
- Izbjegavajte koristiti hranu kao vid nagrade ili kazne.

Budite pozitivan uzor svojoj djeci.

Fit WIC Missouri