

ПИТАНИЕ



Цели



Выберите цели питания, чтобы сохранить вашу семью здоровой!

- ✦ Завтракайте каждый день.
- ✦ Несколько раз в день подавайте разные фрукты и овощи (до 10 раз).
- ✦ Готовьте дома разнообразные низкокалорийные и питательные блюда из фруктов и овощей.
- ✦ Сократите до минимума или прекратите потребление сладких напитков или соков.
- ✦ Сократите покупку продуктов питания и напитков с высоким содержанием калорий и низким содержанием питательных веществ.
- ✦ Подавайте небольшие порции или позволяйте детям самостоятельно выбирать размер своей порции.
- ✦ Увеличьте количество приемов пищи в день.
- ✦ Во время еды выключите мобильные телефоны и телевизор.
- ✦ Не используйте еду как поощрение или наказание.

Будьте положительным примером для своих детей.

