ХАРЧУВАННЯ

Цілі

Виберіть цілі харчування, щоб зберегти здоров'я вашої сім'ї!

- Снідайте щодня.
- Подавайте різноманітні фрукти та овочі на стіл декілька разів на день (до 10 разів).
- Готуйте вдома корисні та низькокалорійні страви з фруктів та овочів.
- Зменшіть або припиніть вживання солодких напоїв або соків.
- Зменшіть придбання їжі та напоїв з високим вмістом калорій та низьким вмістом поживних речовин.
- Подавайте менші порції їжі або дозволяйте дітям самостійно вибирати розмір порції.
- Збільшуйте кількість прийомів їжі за день.
- Виключайте телевізор та мобільні телефони під час прийому їжі.
- Не використовуйте їжу як нагороду або покарання.

Будьте гарним прикладом для ваших дітей.

Fit WIC MISSOURI