

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ**

### **для батьків щодо здорового харчування дитини**

- Не смажте їжу для дитини, а варіть її або готуйте на пару.
- Годуйте дитину щодня овочами, фруктами і молоком.
- Розповідайте дитині про шкоду швидкого харчування й пропонуйте здорову альтернативу, зокрема свіжі салати, каші з грубої крупи.
- Замінюйте чіпси картоплею, запеченою в духовій шафі.
- Готуйте домашні бургери з булочок, овочів, сиру і зелені, а котлети — з нежирного м'яса або риби на пару чи в духовці.
- Пропонуйте дитині сухофрукти, цукати, зефір, мармелад, красиво нарізані овочі та фрукти як альтернативу некорисним солодощам.
- Демонструйте дитині власний приклад здорового харчування щоденно в домашньому родинному колі.