

ULOTKA DLA RODZICÓW

Zasady pomagające kształtować prawidłowe nawyki prozdrowotne u przedszkolaków

1. Daj dobry przykład.
2. Zapewnij dostęp do zdrowych produktów.
3. Jedzcie wspólnie.
4. Unikaj restrykcyjnych zakazów.
5. Daj dziecku wybór, zachęcaj, ale nie naciskaj!
6. Zwróć uwagę, jakie reklamy ogląda dziecko.
7. Uszanuj sygnały głodu i sytości.
8. Oddaj dziecku kontrolę nad jedzeniem.
9. Nie traktuj jedzenia jako leku bądź nagrody.

