



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



Вредные привычки семьи, способствующие развитию ожирения у ребенка:

- **Привычка заедать стресс.** Не утешайте детей покупкой сладостей.
- **Привычка есть перед телевизором.** Во время просмотра передач не контролируется объем съеденного.
- **Привычка есть слишком калорийные продукты, питаться однообразно.**
- **Привычка идти на поводу у ребенка.** Если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной. Обсудите альтернативы, найдите несколько рецептов, которые понравятся всем!
- **Привычка перекусывать между основными приёмами пищи.**

Полезные правила:

- Дома не должно быть еды на виду, в доступных местах.
- Начинайте обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан несладкой жидкости или воды.
- Не посещайте ресторанов фаст-фуда.
- Подберите ребенку секцию которую он будет посещать с удовольствием.
- Соблюдайте принцип здоровой тарелки.

Принцип здоровой тарелки

