

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ДЕЛАЕМ / НЕ ДЕЛАЕМ

- Мы вместе с ребёнком обсуждаем меню и готовим ужин. Совместное приготовление пищи — это познавательно и весело.
- Перед выходными днями мы всей семьей обсуждаем меню, сочетание продуктов, оформление блюд.
- Мы учим ребёнка сервировать стол, накрывать его для обычного приема пищи и для праздника.
- Мы берем ребёнка с собой в продуктовые магазины, учим его выбирать полезные и свежие продукты.
- В игре учим ребёнка разделять полезные и вредные продукты, правильно вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами.
- Мы вместе читаем интересные книги, изучаем как функционирует пищеварительная система, как надо питаться, чтобы быть здоровым.

