

detkityumen.ru

Правила полезного перекуса

Если ты хочешь, чтобы **перекусы между основными приемами пищи были полезны для твоего малыша**, помни о нескольких **правилах**:

- 1. НЕ РАЗРЕШАЙ, ЧТОБЫ СЛАДОСТИ ЗАМЕНИЯЛИ ЕДУ.** Давай их за полтора часа до еды или после нее.
- 2. ОТДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЛАКОМСТВАМ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** В них меньше сахара и жира, чем в магазинных. И ты всегда знаешь их состав.
- 3. НЕ ДАВАЙ СЛАДОСТИ ПЕРЕД СНОМ.** Это поможет предотвратить кариес.
- 4. ЧИТАЙ ЭТИКЕТКИ.** В детских лакомствах не должно быть искусственных красителей, консервантов, вкусовых добавок.
- 5. ЗНАЙ МЕРУ.** Не давай крохе слишком много сладостей. Одного кусочка шоколадки будет вполне достаточно.
- 6. НЕ ДАВАЙ МАЛЫШУ СЛАДОСТИ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ.** Это «помогает» малышу приобретать вредные привычки в питании.
- 7. БУДЬ ПРИМЕРОМ.** Тяжело отказать малышу в чипсах, если ты сама постоянно их ешь.
8. Приучай ребёнка **перекусывать фруктами, овощами, молочными продуктами**.

по материалам [Современные родители!](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2634/