

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



Не заставляйте малыша доедать блюда до конца



Организируйте частые приемы пищи с небольшими порциями и полезные перекусы между ними



Снизьте потребление фастфуда и другой вредной пищи



Введите в рацион больше овощей и фруктов, цельных злаков, орехов и бобовых



Ограничьте потребление сладкой газировки, соков и других калорийных напитков



Не вводите строгий запрет на определенные продукты, например, сладости



Приобщите малыша к физической активности и показывайте личный пример, занимаясь спортом



Больше двигайтесь и регулярно гуляйте на свежем воздухе всей семьей



Не наказывайте и не поощряйте ребенка едой



me