

Рациональное питание

- ✓ Мы вместе с ребенком 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 ребенка сервировать стол, накрывать его для обычного приема пищи и для праздника.
- ✓ Мы берем ребенка с собой в продуктовые магазины, учим его выбирать полезные и свежие продукты.
- ✓ В игре учим ребенка 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.

