



Что нужно малышам



Яркое и полезное

Добавляйте фрукты и овощи каждый день. Это позволяет маленьким детям и всем остальным оставаться здоровыми.



Вегетарианство также возможно

Молоко, сыр, яйца, цельнозерновые продукты и бобовые особенно важны для маленьких детей, которые не едят мясо.

Перерывы на еду

Пятиразовое питание подходит для большинства маленьких детей. Между приемами пищи надо пить достаточно воды. Лучше отказаться от сладких напитков.



Остатки еды на тарелке – это нормально

Маленькие дети сами чувствуют, когда наступает насыщение. Остатки еды на тарелке – это совершенно нормально.



Вместе приятнее

Совместные приемы пищи приносят удовольствие и сближают людей. Желательно не отвлекаться.

Движение

Бегать, лазать, играть: именно так маленькие дети изучают свой мир. Телевизоры, планшеты и тому подобное не идут им на пользу.



[gesund-ins-leben.de/
kleinkind](http://gesund-ins-leben.de/ kleinkind)

© BLE 2024
Артикул: 3688
ble-medienservice.de



gesund.ins.leben

