



Що потрібно малюкам



Барвисті та здорові

Їсти фрукти та овочі щодня. Це робить маленьких дітей і всіх інших підтягнутими.

Вегетаріанське харчування також дозволено

Для маленьких дітей, які не їдять м'яса, особливо важливо споживати молоко, сир, яйця, цільнозернові та бобові.



Перерви між прийомами їжі

П'ятиразове харчування підходить багатьом маленьким дітям. Між ними слід споживати достатньо води. Краще уникати солодких напоїв.

Залишати їжу дозволяється

Маленькі діти самі знають, коли вони ситі. Залишки на тарілці — це нормально.



Разом приємніше

Їсти разом — це весело і зближує людей. Бажано не відволікатися.

Рух

Бігати, лазити, гратися: так маленькі діти досліджують свій світ. Телевізори, планшети тощо їм не підходять.



Середовище без тютюнового диму

Діти люблять свіже повітря і не люблять приміщення, де курять.



gesund.ins.leben



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

© BLE 2024
Номер артикулу: 3688
ble-medien-service.de

