



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

- 1 Привчайте дітей до різних смаків
- ✓ Діти звикають до нових продуктів інколи, скуштувавши їх 7-12 разів
  - ✓ Не змушуйте дітей їсти овочі - зробіть так, щоб овочі завжди були доступними
  - ✓ Не "маскуйте" овочі в стравах - діти мають їсти корисні продукти свідомо



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

- 2 Їжте разом та без телевізора
- ✓ Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів
  - ✓ Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, менш схильні голодувати та мають менші ризики набрати зайву вагу



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

- 3 Встановіть регулярний режим харчування
- ✓ Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і перекусів



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ

## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

- 4 Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання
- ✓ Це не сприяє здоровим харчовим звичкам



## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

#### 5 Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води\*

- ✓ діти від 1-4 років від 2-4 склянок
- ✓ діти 4-8 років: 5 склянок
- ✓ діти 9-13 років: 7-8 склянок
- ✓ 14 і більше: від 8 до 11 склянок

\*Денну норму води дитина може отримати також з карбованих продуктів

\*Залежить також від рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир – почуття спраги



## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

- #### 6 Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу
- ✓ Альтернативними солодощами можуть стати селіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смуси



## ДО ШКОЛИ

ІНФОРМАЦІЙНА КАМПАНІЯ МОЗ УКРАЇНИ  
ДО ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



### Як заохотити дитину до здорового харчування

#### 7 Будьте прикладом для своїх дітей

- ✓ Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно