

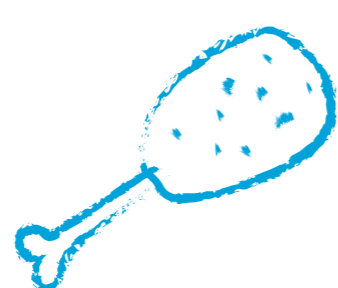


# ЗДРАВЕ НАВИКЕ У ИСХРАНИ




Разноврсna  
исхранa  
подстиче развој  
мозга, помаже  
општем  
здрављу и  
напретку детета.



Важно је окружење.  
Подстицај и размена  
позитивних осећања  
доприносе да се  
хранљиви састојци у  
организму боље  
искористе.



Примењујте  
„храћење на захтев“  
јер помаже детету да  
формира потребу, а  
одраслом да гради  
поверење.  
Када дете покаже  
интересовање,  
родитељ реагује  
тако што нуди и  
подржава.



Оброци су важни  
тренуци у животу  
породице.  
Једите сви  
заједно!  
Успоставите  
здраву исхрану  
и добре навике  
као породичну  
вредност.

## Мали савети о исхрани:

- Храните дете полако и стрпљиво уз контакт „очи у очи“.
- Охрабрујте га да једе самостално, али не форсирајте.
- Понудите нову храну више пута/припремите исте намирнице на други начин.
- Комбинујте укусе, изглед, структуру, начине подстицања.
- Уклоните све што може да омета храћење (таблет, телефон, књигу, играчке).
- Не заборавите: оброци су и време за учење и љубав! Деца уче од вас – ви сте најбољи пример свом детету.
- Дете које је болесно или има тешкоће у исхрани захтева више пажње и стрпљења.
- Ако имате недоумице и питања о исхрани/храћењу вашег детета, посаветујте се са педијатром.