



Pravidla stravovania:

1. Stravovanie je súčasťou výchovy v rodine.
2. Za výber kvalitného jedla zodpovedá rodič, dieťa nenakupuje.
3. Stravovacie návyky u dieťaťa vytvára rodič, škola je toho súčasťou.
4. Detiedia to isté, čo ich rodičia. Rodič je vzor.
5. Pre jedenie sedíme spolu za stolom, nikto nepozera do mobilu.
6. Zelenina a ovocie sú súčasťou denného menu dieťaťa aj dospelého.
7. Aspoň raz denne sa stretávame doma pri spoločnom stole a rozprávame sa.
8. Jedlo je dar, preto deti vedieme k jeho úcte, nevyhadzujeme ho.
9. Pijeme stolovú vodu s citrónom.
10. Stravujeme sa 5x denne.

Nerobme chyby:

1. Deti majú raňajkovať každý deň
2. Nepýtame sa ich čo budú jesť. O vyváženosti a pestrosti stravy rozhoduje rodič.
3. Dieťa môže vždy pomáhať pri príprave jedla, jeho podávaní i upratovaní.
4. Nechajme dieťa pomáhať pri vykladaní umývačky riadu.
5. Nedávajme škôlkarom do postele kakao v dojčenskej fľaši. Táto láska viac ubližuje, ako dáva. Škôlkar nie je bábätko.
6. Ak dieťa odmieta jedlo, buďme mu príkladom, jedzte spolu, rozprávajte sa.
7. Nenaháňajme dieťa s plnou lyžicou jedla po kuchyni.
8. Ak dieťa odmieta jesť zabezpečme mu dostatok pohybu. Bicyklujeme, beháme, skáčme spolu, aby vyhladlo.
9. Sladkosť nie je náhradou jedla.
10. Nikdy nedávajme dieťaťu mobil pred tanier ako sprievodný program ani ako motiváciu k tomu, aby jedlo.