

- ✚ *Naučte deti raňajkovať - raňajky školákov by mali obsahovať hlavne obilniny, mliečne výrobky, ovocie a ovocné šťavy a vhodný nápoj. Pokiaľ dieťa nie je hladné, do jedla ho nenúťte.*
- ✚ *Pripravujte deťom do školy desiatu - desiata by mala obsahovať mliečny výrobok, celozrnné pečivo, kúsok ovocia či zeleniny.*
- ✚ *Dbajte na to, aby aspoň raz za deň malo vaše dieťa teplé jedlo.*
- ✚ *Popoludní doprajte svojim deťom zeleninu - popoludňajší olovrant navyše zabraňuje prejedaniu sa pri večeri.*
- ✚ *Na večeru pripravte dieťaťu ľahšie stráviteľné pokrmy - napríklad ryby, hydinu, a ako prílohu cestoviny.*
- ✚ *Mäso nemusí byť v jedálničku dieťaťa každý deň - nahradiť ho môžete syrmi, prípadne vajíčkami alebo strukovinami.*
- ✚ *Ako druhú večeru podávajte dieťaťu zeleninu a ovocie.*
- ✚ *Dbajte na pitný režim - denne by malo dieťa vypíť 2,5- 3 litre tekutín, hlavne nesladených nápojov. Pripravte dieťaťu do školy fľašu s vhodným nápojom (voda, ovocný čaj, riedený džús). Vhodné je tiež pribaliť mu mliečny nápoj, ktorý je však považovaný skôr za potravinu a preto by nemal byť jedným zo zdrojov tekutín počas dňa. Nápoje treba striedať, občas zaradíme i minerálnu vodu. Naučte svoje dieťa, že základným zdrojom tekutín je voda.*
- ✚ *Sladkosti nie sú pre výživu dieťaťa potrebné - nedopusťte, aby ich dieťa chápalo ako odmenu či súčasť osláv. Pokiaľ ich dieťaťu chcete dopriať, zaradte ich do stravovania maximálne 2-3x týždenne.*

