***RODZICU***

Prawidłowa i odpowiednio zbilansowana dieta dziecka musi być różnorodna. Wspieraj swoje dziecko w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, próbowaniu nowych potraw i smaków.

 **Kilka wskazówek jak omawiać z dzieckiem jadłospis:**

* Omawiaj wspólnie z dzieckiem jadłospis w placówce, zachęcaj do próbowania nowych produktów, nastawiaj pozytywnie np. dziś zupa pomidorowa, którą bardzo lubisz albo zobacz, naleśniki szpinakowe, jeszcze takich nie jadłaś/jadłeś , może spróbujesz?
* Nie krytykuj i nie zakładaj z góry, że dziecko czegoś nie zje. Często, ze względu na rówieśników dzieci w placówkach jedzą inne produkty niż w domu.
* Obiecując, że dziecko w domu zje ulubiony posiłek, nie zachęcisz go do próbowania nowych potraw w placówce.
* W domu podawaj różnorodne produkty, daj dziecku czas na polubienie czegoś. Nie zniechęcaj się gdy dziecko nie zje. Badania pokazują, że potrzeba nawet kilkunastu prób

zanim dziecko przekona się do nowego smaku.

**Zapraszam do obserwowania KĄCIKA INTENDENTA na tablicy z jadłospisem, gdzie znajdą się:**

* **ciekawostki i informacje związane ze zdrowym odżywianiem 😊**

**Zachęcam również do odwiedzania strony internetowej**

**Przedszkola Publicznego nr 32- zakładka *Zdrowo Jemy.***