

ШТА УЧИНИТИ КАДА ДЕТЕ ОДБИЈА ДА ЈЕДЕ НЕКУ НАМИРНИЦУ?

НЕ ОДУСТАЈТЕ!

Уколико дете одбија да проба нову храну, останите упорни и понудите му је више пута. Изненадићете се, али када је једном проба, велике су шансе да ће наставити да је једе.

УКЉУЧИТЕ ДЕТЕ У НАБАВКУ!

Када кренете у набавку хране, поведите и дете са собом, и пружите му прилику да учествује у избору намирница. На овај начин ћете детету омогућити да донесе одлуке и да се осећа укљученим у избор хране.



АНИМИРАЈТЕ ДЕТЕ!

Укључите машту и поврће у тањиру поређајте у занимљиве облике.

УЧИТЕ ДЕТЕ О ЗДРАВЉУ!

Покажите свом детету да је ручак забавна и здрава активност, објасните му да се од здраве хране расте и напредује.

ДАЈТЕ ПРИМЕР!

Деца највише уче по моделу и најчешће опонашају понашање особа које највише воле. Храните се здраво и дајте позитиван пример свом детету.

Нутрициониста

ШТА УЧИНИТИ КАДА ДЕТЕ ДОБИЈЕ ВАШКЕ?

НЕМОЈТЕ КРИТИ!

Иако се доживљавају као нешто срамотно, што мора да се крије, заблуда је да се вашке појављују код људи који не воде рачуна о личној хигијени. Важно је да родитељ обавести васпитача како би се спречило даље ширење.

ОБЈАСНИТЕ ДЕТЕТУ!

Објасните детету да се то може десити свима, а не само онима који не воде рачуна о хигијени. Морате и сами веровати у то, јер уколико дете осети да родитељ не верује у охрабрујуће речи, почеће да се стиди. Не заборавите, у ситуацијама где паника одмаже, хумор чини чуда.



УКОЛИКО ЈЕ НЕОПХОДНО, СКРАТИТЕ КОСУ!

Уколико је неопходно, објасните детету зашто то радите, понудите му да изабере фризуру.

КОРИСТИТЕ АДЕКВАТНА СРЕДСТВА ЗА СУЗБИЈАЊЕ ВАШКИ И УКЛАЊАЊЕ ГЊИДА!

Посаветујте се са лекаром о средству и начину уклањања гњида, постељини, гардероби....

Сестра на превентивној здравственој заштити