

## Як батькам привчити дитину до питного режиму



### Приберіть із раціону соки та компоти

Пропонуйте дитині негазовану воду, можете додавати шматочки ягід або фруктів



### Використовуйте красивий посуд

Придбайте яскраві чашки, пляшечки та склянки з малюнками улюблених персонажів дитини



### Робіть воду доступною

Залишайте пляшечки на видному місці, на рівні очей дитини



### Стежте за температурою

Контролюйте, щоб температура води була не надто гарячою або холодною — негативні відчуття можуть викликати неприємні емоції в дитини та навіть страх



### Складіть графік

Визначте, у які години впродовж дня дитина має випити води, пропонуйте воду перед їдою чи після фізичної активності



### Створіть позитивні асоціації

Зробіть воду привабливою для дитини — пропонуйте пити під час гри, розповідайте історії про користь води



### Уникайте примусу

Намагайтеся не змушувати дитину пити воду, контролюйте, щоб процес пиття був для дитини нормою, а не обов'язком



### Показуйте власний приклад

Дотримуйте питного режиму — регулярно пийте воду в присутності дитини

