

КАКО ДА ГО НАВИКНЕТЕ ВАШЕТО ДЕТЕ ДА ПИЕ ПОВЕЌЕ ВОДА?

Редовно нудете му на вашето дете да се напие вода.
Ако детето не сака да пие вода, обидете се да му понудите
„три голтки“ на разигран начин.



В

ДОДАЈТЕ ПАРЧИЊА ОВОШЈЕ ВО ВОДАТА!

Во случај детето воопшто да не сака да пие вода, заедничкото подготвување „специјална вода“ може да го поттикне неговиот интерес за водата. Тоа може да биде со додавање парче киви, јагода, краставица, портокал или лист од нане.

Не заборавајте да го вклучите детето во подготовката. Во зависност од возраста, ова може да биде едноставно, како полнење бокал со вода и ставање парче овошје во него, или посложено, како миене и сечење на овошјето и ставање во бокалот со вода.

О

ДОДАЈТЕ КОЦКА МРАЗ ВО ВОДАТА!

За време на летната сезона, може да му понудите на вашето дете да додаде коцка мраз во водата. Детето дефинитивно ќе биде заинтересирано, особено ако самото ја стави оваа коцка во бокалот.

Д

КОРИСТЕТЕ ИНТЕРЕСЕН БОКАЛ И ЧАША ШТО ЌЕ СЛУЖИ САМО ЗА ВОДА!

Бокалот дефинитивно ќе го заинтересира вашето дете, особено доколку може самото да тури вода од него во чаша! Големината на бокалот и чашата ќе зависи од возраста на детето. Ако вашето дете си игра надвор, размислете како може да обезбедите слободен пристап до вода во оваа ситуација, на пример, да понесете свое шише.

А

БИДЕТЕ ДОБАР ПРИМЕР!

Засладените пијалаци од фрижидерот заменете ги со вода. Хидратацијата со вода секогаш треба да ви биде прв избор за вас и за вашето дете. Раскажувајте приказни и читајте книги во кои се споменува вода.

И што е најважно, направете промени со љубов, нежно влевајќи интерес за формирање нова навика. Телото на вашето дете ќе ви се заблагодари!

