# JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO PICIA WODY?

​**WODA** stanie się dla Twojego dziecka bardziej atrakcyjna, jeżeli **wzbogacisz ją smakowo** odrobiną soku z  cytryny, pomarańczy lub kiedy dodasz do niej trochę mięty albo kawałek zielonego ogórka.

**UROZMAICAJ** **RÓWNIEŻ NACZYNIA**, w których podajesz wodę – niech dziecko pije ją przez fantazyjnie wykonaną słomkę, z kolorowego kubeczka lub bidonu.

**PAMIĘTAJ**, aby woda była zawsze pod ręką i w zasięgu wzroku Twojego dziecka. Dzięki temu w każdej chwili będzie mogło dać Ci znać, że chce pić. **Chwal je**, kiedy pije wodę lub gdy samo o nią poprosi. Jej spożycie zwiększaj małymi kroczkami.

**WYKORZYSTUJ WSPÓLNE ZABAWY** do przekazania dziecku wiedzy o znaczeniu wody. Ciekawym eksperymentem dla malucha może być na przykład przemiana lodu w wodę – przy okazji możesz zwrócić mu uwagę na jej doskonałe właściwości.

**DZIECI NAŚLADUJĄ SWOICH RODZICÓW** i przejmują ich nawyki żywieniowe. Dawaj dobry **przykład**, gasząc pragnienie wodą.