

VANDUO SU PRIEDAIS

Čia gali pagelbėti vaisiai ir uogos, kurias galime įpjaustyti į vandens ašotį skoniu pagerinti. Taip vanduo įgaus įdomesnę vaikui spalvą, o skonis bus rūgštesnis ar saldesnis.

TĖVŲ PAVYZDYS

Jei nuo mažens vaikas matys tėvus su vandens stikline rankoje, jam tai savaime taps įpročiu. Vandenių ar kitus sveikus gėrimus statykite matomoje vietoje, kad galėtumėte atsigerti patys ir vaikas matytų, jog gerti reikia visiems.

KAIP PASKATINTI VAIKĄ GERTI DAUGIAU VANDENS



ŽAISMINGOS GERTUVĖS

Labai svarbu vaiką sudominti ir rasti jo mėgstamiausią buteliuką ar gertuvę, kurioje nuolat būtų vandens. Svarbu, kad gertuvė būtų kuo ryškesnė, spalvota, su mėgstamais vaiko animaciniais herojais. Tokia gertuvė pritrauks visą vaiko dėmesį, tad jam nebus taip svarbu, ką iš jos geria.

