

Памятка «Рекомендации родителям ребенка с плохим аппетитом»

1. Создайте спокойную и комфортную обстановку во время еды. Используйте удобную, красивую и безопасную посуду.

2. Не заставляйте ребенка есть насильно, пусть сам решит, будет ли он есть, и если да - то сколько.

3. Не торопите ребенка во время еды. Важно, чтобы он хорошо пережевывал пищу. Это способствует выработке пищеварительных соков и, соответственно, повышению аппетита.

4. Не раздражайтесь, сохраняйте спокойствие и терпение - по мнению ряда педиатров, привередливое отношение к еде часто является нормальным этапом развития.

5. Новую пищу предлагайте многократно: если ребенок отказался от нового продукта, уберите его, но через несколько дней предложите снова. Если малыш не привык к мясу, а рыбу ему вообще не давали, если он не любит овощные блюда - ему сложно будет привыкнуть затем к питанию в детском саду.

6. Предлагайте разнообразные полезные продукты, в т. ч. те, которые ребенок любит.

7. Не приучайте и не кормите ребенка чипсами, сухариками и газированными сладкими напитками.

8. Ежедневно включайте в рацион свежие овощи и фрукты. Не следует отдавать предпочтение какому-то одному продукту - яблокам или бананам.

9. Ознакомьтесь с меню детского сада и вечером постарайтесь дать ребенку те продукты и блюда, которые он не получал днем. Вечером малышу можно предложить творог, омлет, йогурт, мясное или рыбное блюдо (если этих продуктов не было в меню) с овощным гарниром, фрукты.

10. Сосиски, вареную колбасу, ветчину, пельмени можно давать не чаще одного-двух раз в неделю, с учетом потребления этих продуктов в детском саду. Лучше использовать специализированные детские сосиски, колбасу, пельмени.

11. В выходные придерживайтесь режима питания, принятого в детском саду, предлагайте продукты и блюда, которые соответствуют возрасту ребенка.