

## 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 том числе 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.