

*Рекомендации родителям*

***ЕСЛИ РЕБЁНОК ПЛОХО ЕСТ***



Каждый ребёнок рождается на свет с превосходным аппетитом. Но, несмотря на присущий ему от природы хороший аппетит, ребёнок иногда, без видимых причин, теряет интерес к еде, а то и вовсе отказывается от неё. Мама тревожится, беспокоится. В чём же тут дело? Не заболел ли мой ребёнок?

*Не спешите делать какие-либо выводы в отношении здоровья вашего ребёнка. К снижению аппетита надо относиться спокойно.*

*Предлагаем следующие советы:*

1. Самая частая причина плохого аппетита – несоблюдение режима питания! **Отведите строго определённое время для еды.**
2. Аппетит утрачивается и в том случае, когда в интервалами между едой ребёнку дают различные лакомства. **Достаточно одной конфеты, чтобы он отказался от обеда.** Сладости, фрукты следует давать вместе с остальной пищей вместе с остальной пищей **на десерт.**
3. Не давайте ребёнку **соков, газированных напитков** – за час или два до еды.
4. Предлагайте ребёнку маленькие порции. Ведь иногда есть не хочется, вид полной тарелки – непривлекателен. Лучше, если еды окажется недостаточно, **предложите ему добавку.**
5. **Преподносите еду вашему ребёнку искусно.** Например, выделите ему тарелку, чашку такого цвета, который ему больше всего нравится. Постарайтесь красиво украсить блюд
6. Дайте ребёнку максимум самостоятельности за столом **и учите его этикету.**
7. Учитывайте предпочтения ребёнка и позвольте ему не есть те продукты, которые вызывают у него отвращения.