

# Для вас родители



І Приятного  
аппетита!





Детки, которые мало кушают, очень огорчают своих пап и мам. Надеемся, что эти простые правила помогут вам без лишних переживаний накормить кроху.

- 1. Соблюдайте режим. Если вы кормите малыша в одно и то же время, то постепенно в определённые часы у него появляется чувство голода. Режим крайне важен. Каждый день ребёнок должен гулять на свежем воздухе, двигаться, играть, спать днём. Тогда и аппетит появится.

- 2. Когда ребёнок каждый день видит на столе одни и те же блюда, у него пропадает желание, их есть. Меняйте блюда, придумывайте новые. В рационе **обязательно** должны быть свежие овощи, фрукты и кисломолочные продукты - они стимулируют аппетит.

- 3. Не перегружайте. В перерывах между приёмами пищи можно предложить малышу немного фруктов, но никак не высококалорийные конфеты или пирожные, иначе его желудок будет «загружен» к следующему приёму пищи.

- 4. Настройтесь. За 20-30 минут до еды успокойте малыша, дайте ему отдохнуть, настройтесь на приём пищи, помойте ручки, накройте вместе на стол. Пусть малыш воспринимает обед как ритуал, а не тягостную обязанность.

- 5. Сервировка имеет значение. Купите яркую красивую посуду, разноцветные салфетки. Блюдо украсьте зеленью. Кусочек хлеба положите на отдельную тарелочку. Еда должна выглядеть эстетично и вызывать аппетит.



- 6. Сосредоточьтесь. Во время еды на столе не должно быть никаких игрушек или книжек, обед - не игра. Выключите телевизор, чтобы ребёнок не отвлекался.

- 7. Не торопите. Неприятные эмоции, полученные во время еды, могут надолго запомниться крохе. Подстраивайтесь под его ритм, а не одёргивайте : «Ешь скорее!». Не уговаривайте и не приказывайте – так можно отбить желание есть. Не показывайте удивления, если малыш съел то, от чего раньше отказывался, воспринимайте это как должное.

- 8. Будьте спокойны. Не расстраивайтесь, если ребёнок съел только суп, а второе не доел, в этом нет ничего страшного.

- 9. Не манипулируйте любимыми блюдами ребёнка, например: «Съешь обед – завтра приготовлю твои любимые оладушки». Так ребёнок начнёт использовать кормление для своих целей.