

Рекомендации родителям по правильному питанию детей 2-3 лет



Уважаемые родители! Вашему ребенку скоро 3 года. В течение этого времени вы, наверное, уделяли внимание формированию у него **правильных привычек питания**. Однако, практика показывает, что ошибок в этом направлении совершается слишком много. Мы предоставляем вашему вниманию **рекомендации по правильному питанию вашего ребенка**.

1. Ребенок должен кушать в одном и том же месте – на кухне или в комнате, за столом, накрытым чистой скатертью или клеенкой. Все еду, включая конфеты и фрукты, он может получить только здесь. Нельзя кормить его на прогулке, в дороге, словом, где попало. Важно также, чтобы он ел в одни и те же часы.
2. Необходимо, чтобы во время еды были выключены телевизор и музыка, со стола убрано все, что может мешать ребенку: не предназначенная для него еда, сахарница, посторонние предметы. Нельзя развлекать его игрушками и книжками.
3. У ребенка должна быть выработана привычка внимательно относиться к еде. Можно разрешить ему встать из-за стола, даже если он не все съел, но до следующего приема пищи ему не нужно ничего давать.
4. Ребенок должен быть приучен к неторопливому, спокойному темпу приема пищи и тщательному ее пережевыванию.
5. Чтобы приучить ребенка к разнообразной еде, не нужно выставлять на стол сразу всю еду для ребенка, лучше подавать следующее блюдо после того, как он съел предыдущее (*пусть не все его количество*). Если он предпочитает есть определенные продукты, начните с не очень им любимых, но необходимых, полезных блюд.
6. Не следует кормить ребенка против его желания, так как это ухудшает его аппетит.
7. Нужно давать ребенку как можно меньше сахара и разумно ограничивать сладости.
8. Ребенок не должен перекусывать между приемами пищи. Некоторые мамы жалуются на то, что их дети плохо едят за столом, но просят, есть в неположенные часы. В этом чаще всего виноваты родители. Нужно сделать так, чтобы прием пищи в отдельные для этого часы был как можно более приятным, а также давать ребенку любимые блюда. А то, что он ест в перерывах между едой, пусть будет менее вкусным и в небольшом количестве. Тогда у ребенка постепенно отпадет желание перекусывать между едой.