

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА ЕСТЬ ПОЛЕЗНОЕ



КОРМИТЕ РАЗНООБРАЗНО

Нельзя готовить каждый день одно и то же. **Нужно предлагать новые вкусы и новые блюда.**

ГОТОВЬТЕ ВКУСНО

Детская еда должна быть приготовлена с выдумкой и интересно оформлена. **Фрукты можно подавать как шашлык, нанизав кусочки яблок, бананов, апельсинов и т. д. на шпажки, мясо и рыбу - в виде канапе.** При этом пища не должна быть острой, солёной или сладкой. Самые безопасные специи - лавровый лист и сладкий горошек.




ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО


Бесполезно заставлять ребёнка есть полезные продукты, если родители на его глазах поглощают сосиски или пиццу. В общественных местах обращайте внимание ребёнка на людей, которые едят полезную пищу.


РАЗЪЯСНЯЙТЕ ПОЛЬЗУ


Дети не такие несмышлёныши, как кажется. Если доступно объяснить ребёнку, почему нужно есть рыбу (еда для мозга), творог (кости будут крепкими) и фрукты (витамины защищают от болезней), его не придётся уговаривать съесть кашу или котлету.

ДЕТСКАЯ ПИЩА должна быть:

 **регулярной** - перерывы между приёмами пищи для детей не должны составлять более 4-5 часов;

 **щадящей** - острое, солёное, жареное - не для детских желудков. Самые безопасные способы приготовления - варка и тушение;

 **полезной** - 5 порций овощей и фруктов в день необходимы как детям, так и взрослым;

 **безопасной** - всегда обращайте внимание на срок годности и правила хранения продуктов.