

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА?

Правило 1.

Почаще спрашивайте ребенка, что он хотел бы съесть на завтрак, обед или ужин.

(очень важно прислушиваться к мнению ребенка)

Правило 2.

Готовьте вместе!

(ребенку важно общаться с родителями, и в том числе во время приготовления пищи)

Правило 3.

Сервируйте стол вместе!

(ребенок который поставил тарелки, аккуратно разложил салфетки и столовые приборы, с большим удовольствием сядет за стол)

Правило 4.

Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе!

(когда ребёнок видит как другие члены семьи едят, у него тоже появляется аппетит)

Правило 5.

Не настаивайте на том, чтобы ребенок все доедал.

(если ребенок хочет съесть только мясо, только гарнир или только салат, то это нормально)

