

КАК ДОЛЖЕН ЕСТЬ РЕБЁНОК

Каждый раз ребёнок должен есть строго по часам, как в детском саду, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи.

В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого.

Старайтесь давать ребёнку больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей.