

## Як годувати дитину у вихідні

**1**

Годуйте дитину чотири-п'ять разів на день із перервою між прийомами їжі в три-чотири години

**2**

Не давайте дитині між прийомами їжі солодощі

**3**

Складайте дитячий раціон так, щоб він містив у достатній кількості білки, жири, вуглеводи, макро- та мікроелементи, а також вітаміни

**4**

Давайте дитині воду. Соки або чаї не замінять її в раціоні, якими корисними вони не були б

**5**

Урізноманітнюйте дитячий раціон. Через одноманітність зменшується кількість шлункового соку, а отже — знижується апетит і гірше засвоюється їжа

**6**

Діліть котлету та рибу на шматочки, але лише після того, як дитина побачить готову страву

**7**

Навчіть дитину їсти м'ясо й рибу з гарніром

**8**

Орієнтуйтеся на апетит дитини. Не годуйте її насильно. Поганий апетит може свідчити про хворобу

**9**

Підтримуйте в дитини під час прийому їжі гарний настрій. Це важливий чинник хорошого апетиту