***Памятка для родителей.***

***Питание детей с плохим аппетитом.***

* Создайте ребенку благоприятные условия для принятия пищи. Исключите отвлекающие факторы.
* Уменьшите порцию блюда. Большие порции отбивают аппетит, пусть ребенок попросит добавки, если захочет еще.
* Не торопите малыша. Отведите ему достаточно времени на еду с учетом его возможностей, но не разрешайте бесконечно сидеть за столом.
* Пресекайте «кусочничество» в неположенное время.
* Не предлагайте еду в качестве награды и не лишайте ее в качестве наказания. Не делите еду на хорошую и плохую. Не выражайте с ее помощью любовь или одобрение.
* Предоставляйте ребенку возможность выбора блюд. Новую еду сервируйте одновременно со знакомой. Предложите попробовать, но не настаивайте.
* Уважайте предпочтения ребенка. У всех людей есть любимая и нелюбимая еда.
* Если ребенок отказался есть все, что было приготовлено, дайте ему что - нибудь простое – чашку чая, кефира, хлеб.
* Помните: пища для ребенка должна быть вкусной, полезной и разнообразной.