



# 10 простых способов как накормить малоежку

**1.** Соблюдайте режим дня. Кормите ребёнка в одно и то же время. Постепенно малыш привыкнет к этому и чувство голода будет появляться именно к этим часам.

**2.** Кормите ребёнка через короткие промежутки времени. Например, через 2,5-3 часа. Предлагайте малышу крошечные порции. Тогда у ребёнка не будет возникать к еде боязливое чувство, что опять надо есть целую тарелку супа...

**3.** Играйте с ребёнком в подвижные игры, чтобы больше тратилось энергии, и ребёнок проголодался.

**4.** Гуляйте больше на свежем воздухе. Это тоже способствует аппетиту.

**5.** Готовьте для ребёнка разнообразную пищу. Это нужно для того, чтобы у малыша был выбор.

**6.** Предлагайте ребёнку продукты питания, которые он точно ест. Пробуйте их готовить в разных блюдах.

**7.** Если в семье есть ещё дети, попробуйте поиграть в соревнования. У кого первого появится картинка на дне тарелочки.

**8.** Купите для малоежки свой личный набор посуды. Такой, который бы ему нравился. Или же тот, который ребёнок сам выберет в магазине.

**9.** Обязательно хвалите ребёнка во время еды!

**10.** Давайте ребёнку возможность помогать вам на кухне. Пусть примет участие в приготовлении обеда. Тогда супчик ему покажется самым вкусным!

