



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!

