# ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВДОМА У ВИХІДНІ ДНІ

# - Пам'ятайте, що діти мають їсти чотири-п'ять разів на день із перервою в 3-4 год. Не давайте дитині між прийомами їжі солодощі.

# - Складайте дитячий раціон так, щоб він містив у достатній кількості білки, жири, вуглеводи, мікро- та макроелементи, а також вітаміни.

# - Давайте дитині пити чисту воду. Соки або чаї не замінять її в раціоні дитини, на скільки корисними вони не були б.

# - Урізноманітнюйте харчування дитини, адже його одноманітність призводить до зменшення кількості шлункового соку. Як наслідок знижується апетит та погіршується засвоєння їжі.

# - Навчайте дитину раннього віку їсти самостійно.

# - Діліть дитині молодшого дошкільного віку котлету та рибу на кусочки, але лише після того, як вона побачить готову страву.

# - Навчіть дитину їсти м'ясо та рибу разом із гарніром.

# - Завжди орієнтуйтеся на апетит дитини. Ніколи не годуйте дитину насильно. Пам'ятайте, що зниження апетиту може свідчити про захворювання дитини.

# - Підтримуйте у дитини перед та під час їжі гарний настрій. Це важливий чинник для формування хорошого апетиту.

# - Дотримуйтеся таких орієнтовних об'ємів готових страв для дітей віком від трьох до шести років:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Страви | Об'єм, г | Страви | Об'єм, г |
| м'ясні або рибні страви | 70-100 | фрукти,соки | 80-100 |
| гарніри | 120-130 | каші, овочеві страви | 180-200 |
| салати | 40-50 | супи, борщі, бульйони | 150-200 |
| чай, молоко, какао, кефір | 150-180 | хліб житній(на день) | 50-60 |
| компоти, киселі | 120-180 | хліб пшеничний(на день) | 100-110 |