

# ПРОПАЛ АППЕТИТ?

**Сытое дитя удовольствие для мамы, а вот голодный ребенок для многих проблема.** Часто можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок плохо кушает. Все дети разные и каждый случай, несомненно, индивидуален, ведь каждый малыш от рождения имеет свой аппетит. У детей раннего возраста хорошо развиты механизмы саморегуляции, каждый ребенок ест столько сколько ему необходимо для поддержания хорошей жизнедеятельности.



- Причины плохого аппетита**
1. Принуждение.
  2. Не учитывание вкусовых пристрастий ребенка.
  3. Перекусы между едой.
  4. Состояние здоровья.
  5. Запрет и повышенные требования.
  6. Время года. В жаркое время года увеличивается жажда и снижается аппетит.

**Относитесь к ребенку как личности, у которой тоже могут быть свои предпочтения и вкусы,** пусть ребенок участвует в составлении меню, приготовьте ему то, что он хочет, уважайте его выбор и тогда он ответит взаимностью. Не стоит устраивать катастрофу, если ребенок плохо покушал, дети сразу улавливают настроение родителей и потом могут просто манипулировать этим.



### Железная еда

Молоко и рыба содержат железистые соли, необходимые для правильного развития и нормального функционирования организма. Рыба содержит витамин С, который способствует усвоению железа.

### Витамин А

Витамин А важен для зрения, он содержится в морковке, тыквенных семечках, печени трески, сливочном масле, яичном желтке, говяжьей печени.

### Витамин В

Витамин В содержится в дрожжах, пивных дрожжах, печени трески, дрожжах, пивных дрожжах, печени трески.

### Витамин С

Витамин С содержится в цитрусовых, черной смородине, землянике, клубнике, малине, смородине, шиповнике, болгарском перце, петрушке, укропе, сельдерее, фенхеле, тмире, чабреце, душице, базилике, календуле, ромашке, тысячелистнике, шалфее, чабреце, душице, базилике, календуле, ромашке, тысячелистнике, шалфее.

### Вопросы

Что это больше всего полезно для здоровья? Почему не стоит есть продукты, содержащие много сахара? Какими продуктами можно заменить продукты, содержащие много сахара?

### Хлебец витаминный

Рис, хлеб, яйца и сыр, капуста, морковь, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей.

### Витамин А

Рис, хлеб, яйца и сыр, капуста, морковь, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей.

### Витамин В

Рис, хлеб, яйца и сыр, капуста, морковь, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей.

### Витамин С

Рис, хлеб, яйца и сыр, капуста, морковь, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей, свекла, редис, капуста, сельдерей.

### Бэби клуб онлайн для детей до 7 лет

Узнать больше

### О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ

Правильное питание и полезные витамины важны для здоровья ребенка. Включайте в рацион разнообразные продукты, богатые витаминами.

### Вредная еда

Избегайте употребления вредной пищи, такой как фаст-фуд, сладкие напитки и продукты с высоким содержанием соли и сахара.

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ

Витамин	Источники
Витамин А	Печень трески, яичный желток, сливочное масло, морковь, капуста.
Витамин В	Пшеница, овес, рис, гречка, пшено, ячмень, кукуруза.
Витамин С	Цитрусовые, черная смородина, малина, клубника, шиповник.

### ОВОЩИ

Овощи - источник витаминов и минералов. Включайте в рацион разнообразные овощи, такие как капуста, морковь, сельдерей, свекла.

### Салаты каждый день вкусно и полезно!

Салаты из свежих овощей полезны для здоровья. Используйте различные соусы и заправки.

### Игра: Заживляем ранки

Игра, помогающая детям узнать о пользе витаминов и правильного питания.

### Заживляем ранки: помогаем члвчкшттету

Игра с персонажем Принцессой, обучающая детей правилам здорового питания.

### Витаминная семейка

Игра, помогающая детям запомнить названия и польза различных витаминов.

### Здоровое питание: Письмо родителям

Письмо, помогающее родителям понять важность здорового питания для своего ребенка.

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Правила поведения за столом, помогающие детям вести себя правильно во время еды.

### Заживляем ранки: помогаем члвчкшттету

Игра с персонажем Принцессой, обучающая детей правилам здорового питания.