

# Стимуляторы аппетита



## Улучшить аппетит ребенка помогут:

- ✚ Правильный режим питания (количество приемов пищи и объем порции в соответствии с возрастом крохи).
- ✚ Исключение перекусов между основными приемами пищи.
- ✚ Правильный распорядок дня (питание, сон и бодрствование по определенному режиму дня).
- ✚ Активные физические нагрузки - подвижные игры, длительное пребывание на свежем воздухе.
- ✚ Исключение всех моментов, отвлекающих ребенка от процесса приема пищи.
- ✚ Ограничение сладостей в меню.
- ✚ Совместное с ребенком приготовление пищи, украшение блюд и сервировка стола.
- ✚ Использование красивых кухонных приборов, посуды, привлекающей внимание ребенка.

Источник: [https://www.9months.ru/pitanie\\_malysh/6092/nado-li-zastavlyat-rebenka-est](https://www.9months.ru/pitanie_malysh/6092/nado-li-zastavlyat-rebenka-est)