**Рекомендации родителям:**

-не кормить ребёнка утром перед садиком, так как кормление утром и завтрак в детском саду приводит к перееданию, что может вызвать у

ребёнка ухудшение настроения и аппетита, боли в животе, тошноту и рвоту;

-не кормить ребёнка по дороге в детский сад или домой;

- знакомиться с меню, узнавать у воспитателя как и что ел ребёнок в течение дня, особенно если ребёнок не ест какие-то продукты(печень, рыба, яйца и др.) или у него есть пищевая аллергия;

-прогулка на свежем воздухе улучшит аппетит;

-перед сном дать фрукты, кефир, йогурт;

-в вечернее время добавить в рацион ребёнка свежие овощи, фрукты, молочные продукты;

-в выходные дни придерживаться режима питания как в детском саду;

-исключить из рациона питания ребёнка:

продукты, содержащие красители, усилители вкуса, консерванты; жареное, копчёное, маринованное, консервированное, газированные

напитки.

