**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Что делать, если ребенок не хочет есть?»**

Есть области, в которых каждый считает себя специалистом. Например, питание… И все-таки, если у вас ребенок-дошкольник, будьте повнимательнее к его еде. Трудности не только в недостатке средств и времени для приготовления полноценной и вкусной пищи. Дети зачастую очень разборчивы в еде. От их: «Это я не ем», «Это я не люблю», «Это невкусно» - просто руки опускаются.

Давайте ему чаще любимое блюдо, но терпеливо предлагайте полезные для него продукты. Важно, чтобы в питании сохранялся баланс основных пищевых продуктов. Для того, чтобы следить за этим, надо знать, какие продукты какими можно заменять в рационе.

Мясо, содержащее животные белки, можно заменять рыбой, творогом, яйцами, а не крупой и мучными изделиями.

Молоко и кефир можно заменять порошковым или сгущенным молоком, а также мясом, рыбой, яйцом, а не киселем или компотом.

Овощи нельзя заменять крупой. При отсутствии свежих овощей и фруктов можно их давать в замороженном, консервированном или сухом виде.