

ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ЕСТ МЕЛ?

Нередко можно столкнуться с тем, что ребёнок в возрасте двух-трёх лет и даже старше начинает есть мел, извёстку, глину, песок. Такое необычное пристрастие связано с нехваткой растущему организму кальция. Кальций, содержащийся в меле, плохо усваивается организмом, да и сам по себе мел -не лучшее лакомство для ребёнка. Кальций необходим ребёнку для укрепления и роста костей, зубов. Надо позаботиться, чтобы ребёнок ел творог, сыр, йогурты, пил молоко, кефир. Существует немало пищевых добавок с кальцием. Наиболее эффективным источником кальция может стать проваренная яичная скорлупа, смолотая на кофемолке, с капелькой лимонного сока. Для лучшего усвоения кальция блюда из круп и творога хорошо давать ребёнку вместе с овощами и фруктами или запивать их фруктовым соком.

А пока ваш малыш продолжает есть мел, следите за тем, чтобы он был без примесей, чистым.