

КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА НА ПРОГУЛКЕ?

Чего только не придумают хитроумные мамы, чтобы лучше накормить своего ребёнка. Некоторые отмечают, что на улице, в парке или лесу дети едят с большим аппетитом. Ведь там - свежий воздух и весёлая компания, к тому же нет надоевшей каши. Фрукты, бутерброды, котлетка, творожок - это, пожалуй, как раз то, что нужно для перекуса на свежем воздухе. Конечно, такие пикники могут значительно облегчить маме жизнь, но ведь не всегда погода позволяет вам отправляться с корзинкой провианта на зелёную полянку. Не доходите до крайности - ведь бывают случаи, когда мама с пирожком и котлеткой устремляется за ребёнком не только в песочницу или на лужайку, но даже... в воду, когда малыш решает искупаться. Главное, чтобы в этой уличной ситуации у вас и у ребёнка были чистые руки! Возьмите с собой влажные салфетки, чтобы протереть ими руки.

В жаркие дни не берите с собой скоропортящиеся продукты - творожные сырки, мясо, молочные продукты. Предпочтительнее взять с собой овощи или фрукты, хлеб, немного твёрдого сыра или варёное яйцо (продукты во время «пикника» должны храниться не более часа-полтора).

Мороженое - не самый удачный выбор для еды на улице, особенно в жаркий день.

