

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ЗАПИВАТЬ ЕДУ?

Многие дошкольники любят запивать твёрдую пищу водой или разными напитками. Некоторым родителям кажется, что это баловство, и они запрещают пить во время еды. Но в запивании нет ничего страшного. Ведь даже у 4-5-летнего ребёнка может ещё недостаточно вырабатываться слюны для смачивания твёрдой пищи. Лучше всего запивать пищу обычной водой или слабым настоем из сухофруктов (фруктовый сок в этом случае наименее желателен!). Не стоит разрешать ребёнку выпивать сразу полстакана жидкости, это приведёт к быстрому насыщению, и блюдо останется недоеденным. Чтобы ребёнку было легче есть твёрдые блюда, можно поливать их различными соусами и подливами.