

## **ВСЕГДА ЛИ ВРЕДНЫ ПЕРЕКУСЫ?**

Нужно сказать категорическое «нет» перекусам кондитерскими изделиями, чипсами, гамбургерами и т.д. В этом случае ребёнок получает массу лишних калорий, но минимум полезных веществ. Зато аппетит «перебит» надолго, и ребёнок уже не сможет полноценно пообедать в установленное время.

Но не всегда перекусы могут принести вред, иногда они даже нужны, например, если ребёнок ест помалу, но часто или если ребёнок, проголодавшись, начинает капризничать. Кормление небольшими порциями может дать хороший результат. Часто ребёнок плохо ест именно из-за того, что слишком долго был голодным. Часа за 1,5-2 до кормления можно дать ребёнку фруктовый сок, свежие фрукты или овощи. Они лишь повысят аппетит ребёнка.

Детям с избыточной массой тела перекусы также не повредят, иначе голодный малыш съест за обедом намного больше необходимого. Только между приёмами пищи таким детям надо дать что-нибудь низкокалорийное - овощи, фрукты, зерновые хлебцы, несладкий сок.

В то же время перекусы не должны превращаться в постоянное жевание. Перекусы - это небольшое количество лёгкой пищи.