

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ РЕБЁНКУ ПИТЬ ПЕРЕД ЕДОЙ?

Некоторые дети любят пить перед едой. Иногда родители не дают воду перед обедом, опасаясь, что, выпив много жидкости, ребёнок меньше съест. На самом деле вода, наоборот, способствует выделению пищеварительных соков. Конечно же, не стоит выпивать сразу целый стакан, достаточно сделать несколько глотков. Лучше, если это будет чистая или минеральная вода, разведённый чуть кисловатый сок или немного несладкого компота. Лучше выпить воду или другую жидкость примерно за 15-20 минут до основного приёма пищи. Это возбуждает аппетит. Недаром многие врачи рекомендуют начинать приём пищи с жидкого блюда, что, кстати, охотно принимается детьми.