**Родителям на заметку**

**Потребление калорий**

Многие родители думают, что калорий ребенку необходимо как можно больше. Но это не так. Дело в том, что малыш взрослеет и теряет свой детский жирок. Пропорции его меняются, рост замедляется, организму требуется меньшее количество энергии. Может показаться, что малыш стал питаться далеко не так хорошо, как оно было раньше, и так оно, возможно, и есть, но вот только это нормальное явление.

**Вкусы меняются**

Когда у взрослых каким-либо образом меняются их вкусы, различные предпочтения в еде, это считается нормальным. Но найти обоснованность изменения вкусов у ребенка не удастся. Они могут долгое время охотно употреблять различные вещи в пищу, а затем попросту взять и перестать это делать, хотя какой-либо взвешенной причины на то не было. То же и с интенсивностью питания. Несколько дней малыш кушает хорошо, а затем начинает капризничать и не есть вообще ничего. Так что постоянность не является характерной особенностью детей.

**Недоверие к новому**

Многие считают, что дети без какого-либо разбору могут тащить в рот всё, что под руку попадётся, но это всё больше относится к различным предметам, которые они пытаются исследовать. А вот с едой всё обстоит несколько иным образом. Дети могут очень долго привыкать к новой еде, а потому вводит её в рацион имеет смысл с должной толикой осторожности. Новые продукты можно предлагать раз или два в неделю, но не агрессивно, не излишне настойчиво, делая всё медленно, размеренно, не спеша. Пусть ребёнок привыкнет, а потом уже можно более активно применять новую пищу в его рационе.

**Трехразовое питание**

Когда вы придерживаетесь трехразового питания, то употребляете в пищу приблизительно равные порции. Но стоит ли в принципе ожидать такого же от ребёнка? Вряд ли. У него приемы пищи будут распределены крайне неравномерно. В частности, утром, на завтрак, он без проблем съест очень даже немало, а вот обед тогда будет принят не целиком, ну а на ужин и вовсе почти что ничего не захочется. И это нормально. Вообще, к вечеру аппетит ребенка значительным образом снижается, потому не следует требовать от него наверстать упущенное утром во время более поздних приемов пищи, это не пойдет на благо никому.