

Едим с аппетитом! Сделать счастливыми наших детей

"Завтрак, обед, ужин... Еда — настолько обычное дело, что родителям кажется:

их ребенок сам усвоит полезные пищевые

привычки. Но вкусы ребенка и его желание получать

от еды наслаждение зачастую входят в противоречие с тем,

что лежит у него в тарелке! Поэтому родители должны помочь ребенку

наладить связь между здоровой едой и удовольствием, развивать его вкус.

- Что делать, если ребенку ничего не нравится?
- А если он неизменно берет добавку каждого блюда?
- Как совместить удовольствие и здоровое питание?
- Что делать, если у ребенка лишний вес?
- На что ориентироваться, составляя правильное меню для ребенка?
- Как отучить перекусывать между обедом и ужином?

В этой книге вы найдете проверенные и одобренные специалистами

хитрости, разбор повседневных ситуаций, позволяющий найти

правильное решение, точные советы экспертов на ваши вопросы,

а также игры для детей от 2 до 10 лет, помогающие скоротать время

до обеда или ужина, игры для релаксации и регулирования аппетита,

для решения некоторых проблем лишнего веса."