





Плохой аппетит у детей доставляет родителям немало тревог и огорчений. Это и понятно: отказ от еды считается одним из симптомов заболеваний. Однако бывает, что отсутствием аппетита страдают даже совершенно здоровые дети.

Много ли поступило пищи в пустой желудок или мало, сразу выделяется большое количество желудочного сока, который участвует в пищеварении. Ведь ни один взрослый, чтобы не перебить аппетита, как правило, не ест сладкого перед обедом. Так почему же мы забываем об этом правиле по отношению к детям: в промежутках между едой даем им конфеты, печенье, чашечку молока. Конечно, потом дети не хотят обедать! Эвакуация пищи из желудка зависит не от ее количества, а от качества. На этом

основании разработан режим кормления детей разных возрастов. Но не все родители придерживаются его и кормят ребенка чаще, чем советуют врачи.



