

## **Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка**

Многие мамы жалуются на проблемы с аппетитом у своих детей. Что делать, чтобы эти проблемы не возникали вообще? Семь несложных советов, я надеюсь, помогут Вам наладить аппетит Вашего малыша.

### **Правило 1.**

**Никогда не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится.**

У детей часто возникает неприязнь к каким-либо продуктам. Как правило, это чисто возрастное явление, и с годами проходит. Но если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом. Иногда это остается на всю жизнь. Преодолевать неприязнь ребенка к продукту силовыми средствами не только бесполезно, но и крайне вредно. Заставляя ребенка есть то, что ему не нравится, вы не только закрепляете отрицательный рефлекс, но и прививаете стойкую нелюбовь к еде вообще. Так часто возникает проблема плохого аппетита.

Правильно действовать так: исключить на время из рациона то, что не нравится ребенку; а когда память об этом продукте потускнеет, можно иногда, как бы случайно, подкладывать его ребенку. Если отрицательный рефлекс на данный продукт нестойкий, то, повзрослев, он может начать его есть, а если стойкий, то это может быть на всю жизнь. И ничего с этим поделать нельзя. Смиритесь.

### **Правило 2.**

**Сам процесс еды должен вызывать у ребенка положительные эмоции.**

Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит завтрак, обед или ужин. Взрослым на это время необходимо забыть о своих проблемах и всячески демонстрировать ребенку, как им приятно кушать в такой хорошей компании, и как всё вкусно приготовлено. Постарайтесь в это время улыбаться и друг другу, и ребенку. Он должен привыкнуть к тому, что когда семья за столом, то в семье всё хорошо, и все любят друг друга.

Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. Пусть сначала успокоится.

За общим столом постарайтесь не дергать постоянно ребенка. Поменьше обращайтесь на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Тогда, глядя на других, ребенок сам начнет есть.

Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть. Некоторые дети любят только свою тарелку, чашку, ложку. Одни дети любят детскую посуду, а другим нравится, чтобы наливали во «взрослые» тарелки, как у всех. Можно приобрести детские тарелки с разными рисунками на дне и каждый раз во время обеда предлагать ребенку, съев весь суп, угадать, какой рисунок ему попался в этот раз.

### **Правило 3.**

**По возможности завтраки, обеды и ужины должны быть в одно и то же время и для всей семьи одновременно.**

Постарайтесь регулярно собираться за столом всей семьей. Конечно, в будние дни это сделать сложно, но нужно к этому стремиться. Желательно, чтобы утром дети

вставали примерно в одно время со взрослыми, и чтобы завтрак был общий для всей семьи. Но если это затруднительно, то в будние дни, хотя бы ужинайте все вместе.

В выходные же семейные завтраки, обеды и ужины должны стать традиционными.

#### **Правило 4.**

**Перед приемом пищи ребенок должен испытывать чувство голода.**

Желание кушать – естественное чувство, а отсутствие аппетита у ребенка – противоестественно. Последнее чаще всего возникает тогда, когда ребенок не голоден. Поставьте себя на место ребенка: вы сыты, а вас заставляют есть насильно. Как вам это понравится?

Чтобы ребенок испытывал чувство голода именно к тому моменту, когда его сажают за стол, необходимо: а) стремиться завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; б) обеспечить ребенку между приемами пищи достаточную двигательную активность и прогулки; в) не подкармливать ребенка между приемами пищи разными вкусностями.

Если ребенок плохо кушает, если у него плохой аппетит, то пункт в) должен стать обязательным. Пусть он между приемами пищи как следует проголодается. И не надо в этом случае поддаваться на его просьбы дать что-нибудь покушать, пока не настанет назначенное время еды. По своему опыту знаю, что стоит пересилить свою жалость к ребенку и выдержать характер всего несколько раз, как проблема плохого аппетита полностью исчезает.

#### **Правило 5.**

**Если ребенок не доел свою порцию, не надо его ругать.**

Спокойно уберите всё со стола и скажите, что в следующий раз будем кушать во столько-то. И постарайтесь это обещание выдержать. В крайнем случае, если ребенок до назначенного срока будет сильно просить поесть, можно дать ему немного не сытных фруктов: яблоко, грушу, апельсин.

#### **Правило 6.**

**Не накладывайте ребенку сразу много еды.**

Часто бывает так. Ребенка оторвали от игры, чтобы он покушал. В этом случае он воспринимает еду как досадную помеху, мешающую продолжать игру. А когда ребенок видит перед собой большую порцию, требующую больших затрат времени, он естественно начинает капризничать.

Дайте сначала ребенку небольшую порцию, дождитесь, пока у него разовьется аппетит, и добейтесь того, чтобы он попросил добавки. Просьба добавки должна стать привычной.

#### **Правило 7.**

**Еда должна быть вкусной и выглядеть должна аппетитно.**



Выполнение перечисленных правил вполне по силам каждому родителю. Но неуклонное их выполнение обязательно принесет успех при условии, что и мама, и папа, и бабушки с дедушками будут действовать согласованно.