

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

Если ребенок отказывается от еды регулярно, и вы замечаете у него какие-либо симптомы плохого самочувствия, если малыш начал худеть или вы сами теряете аппетит и сон от беспокойства за своего малыша, то первое, что нужно сделать — обратиться к врачу. Медицинских причин отсутствия аппетита довольно много:

- *аппетит ребенка снижается, если у него завелись паразиты (например, глисты);*
- *если ребенок излишне возбужден или гиперактивен, то у него терпения не хватает спокойно доест свою порцию;*
- *если болит горло или заложены уши, то неприятно глотать, и тогда ребенок отказывается от еды;*
- *наконец, снижение аппетита часто является признаком начала какого-либо простудного или вирусного заболевания, так как организм все силы направляет на борьбу с ним.*

Если врач ничего «криминального» у ребенка не обнаружил, анализы хорошие, ребенок активный, в весе прибавляет нормально, то маме нужно придерживаться следующих простых правил.

Сказать «ДА»:

1. Движению — прогулки на свежем воздухе, активные и подвижные игры, занятия спортом в детских спортивных секциях полезны и сами по себе, и аппетит улучшают. Правда, важно учитывать нюанс: за полчаса до еды излишняя активность противопоказана.

2. Вкусовым пристрастиям ребенка — если что-то малыш кушает хорошо, а что-то плохо, то иногда можно пойти у него на поводу и готовить чаще его любимые блюда.

3. Полезным «вкусняшкам» — в природе много полезных вкусов, которые ребенок не откажется съесть, например, ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи.

4. Фантазии и творчеству — некоторые дети «привередничают» в еде, когда им просто скучно, и привычные блюда «приелись». Тогда пора искать новые рецепты, новые формы сервировки. Иногда улучшить аппетит помогает покупка (посоветовавшись с ребенком) новой красивой посуды с любимым «мультяшным» героем.

Если какие-либо продукты ребенок любит, можно готовить из них новые, незнакомые ему, блюда. Если же к каким-либо продуктам малыш испытывает неприязнь, можно их «замаскировать» в новом рецепте.

5. Развитию кулинарных талантов — не все мы умеем неизменно вкусно готовить, и дети выступают самыми строгими критиками. Что ж, придется учиться.

6. Компании — за компанию со сверстниками или членами семьи, за «взрослым» столом дети иногда кушают лучше.

7. Помощи детей на кухне — срабатывает простой принцип: «Сам приготовил — нужно попробовать».

Сказать «НЕТ»:

1. Нервозности — это «заразно»: малыш чувствует, что принятие пищи вызывает у мамы беспокойство, и начинает беспокоиться тоже, что портит аппетит.

2. Перекусам и сладостям.

3. Настойчивости, уговорам, угрозам, шантажу и «торговле» — это может дать обратный эффект, к тому же не педагогично.