

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ?

Если ребенок стал плохо кушать, первым делом необходимо понаблюдать за ним и постараться выяснить причину сложившейся ситуации. При этом очень важно быть предельно внимательным, сдержанным и терпеливым, ведь маленький человечек так нуждается в любви, ласке и заботе. Решить проблему плохого аппетита у малыша помогут простые правила, следуя которым, можно превратить процесс принятия пищи в интересное и увлекательное для маленького человечка занятие.

- **Правило № 1**

Ребенок плохо кушает: что делать в этой ситуации? Ни в коем случае не следует заставлять малыша уплетать те блюда, которые ему не нравятся. У деток часто может возникнуть неприязнь к определенным продуктам, но явление это в большинстве случаев возрастное и проходит с годами. Однако, заставляя малыша кушать то, что он не хочет, можно вызвать у него тем самым настоящую фобию, связанную с данным блюдом. Преодоление неприязни своего чада к продукту силовыми методами не только не принесет никакого результата, но и может привести к вредным последствиям. Заставляя малыша кушать, можно привить ему стойкую нелюбовь к пище. Именно так и рождается проблема плохого аппетита. Для выхода из сложившейся ситуации необходимо на время исключить из рациона ребенка то, что вызывает у него неприязнь, а спустя время, когда память о данном продукте у него потускнеет, следует как бы случайно подкладывать его малышу. Если отрицательный рефлекс на данный вид пищи нестойкий, то, вероятнее всего, ребенок начнет кушать, если стойкий – то ничего не поделаешь, остается лишь смириться.

- **Правило № 2**

Очень важно, чтобы процесс приема пищи вызывал у малыша положительные эмоции. Если ребенок очень плохо ест, то родителям важно уделить большое внимание тому, в какой обстановке чадо завтракает, обедает или ужинает. Во время еды взрослым следует позабыть о своих проблемах и всячески показывать крохе, как вкусно все приготовлено. Также нужно стараться поменьше обращать на ребенка внимания, не дергать его и кушать с аппетитом. Глядя на других, малыш тоже начнет есть. Следует обратить внимание на посуду, из которой кушает ребенок. Так, некоторые детки любят детскую посуду, другие же предпочитают «взрослые» тарелки, как у всех. Полезно будет приобрести тарелочки с различными яркими рисунками на дне и во время обеда каждый раз предлагать малышу угадать, какой рисунок попался ему в этот раз.

- **Правило № 3**

По возможности следует устраивать завтраки, обеды и ужины приблизительно в одно время, и причем сразу для всей семьи. В будние дни это, конечно, сделать будет сложно, однако все же к этому необходимо стремиться. Желательно, чтобы утром детки вставали в то же время, что и взрослые, и чтобы завтракала вся семья одновременно. Если это вызывает определенные трудности, то стоит по будням хотя

бы ужинать вместе. В выходные дни семейные приемы пищи должны войти в традицию.

- **Правило № 4**

Если дети плохо едят, что делать для повышения аппетита? Очень важно, чтобы перед приемом пищи малыш был голоден. Для того чтобы ребенок испытывал чувство голода к моменту, когда его усаживают за стол, следует обеспечить ему между приемами пищи прогулки и достаточную двигательную активность. При этом очень важно не подкармливать чадо разными вкусностями. Не стоит поддаваться на его просьбы и уговоры дать что-нибудь покушать до наступления назначенного времени еды. Только в этом случае малыш проголодается как следует. Родителям стоит всего несколько раз проявить свой характер и пересилить жалость к любимому чаду, и проблема плохого аппетита исчезнет.

- **Правило № 5**

Ребенок плохо кушает, что делать с этим родителям? Зачастую это случается тогда, когда малыш не доедает свою порцию, но тем не менее в такой ситуации ругать его не стоит. Следует спокойно убрать все со стола и сказать ребенку, что в следующий раз кушать будем, например, в 7 часов, и постараться выдержать это обещание. Если же до обусловленного времени ребенок настойчиво будет просить о еде, можно дать ему несытные фрукты - грушу, яблоко или апельсин.

- **Правило № 6**

Не следует накладывать малышу сразу много еды. Зачастую случается так, что ребенка, чтобы он покушал, оторвали от игры. В таком случае он воспринимает пищу как досадную помеху, которая мешает продолжить игру. А если в такой ситуации ребенок вдобавок ко всему увидит громадную порцию, требующую больших временных затрат, он, естественно, станет капризничать. Лучше всего сначала дать малышу небольшую порцию и, дождавшись, пока у него не разыграется аппетит, попробовать добиться того, чтобы чадо попросило добавку. Такая просьба со временем должна войти в привычку.

- **Правило № 7**

Когда ребенку 2 года, плохо кушает малыш, как выяснилось, в силу различных причин. Быть может, просто еда недостаточно вкусная, а внешний ее вид не вызывает аппетита? Это можно легко исправить, проявив свою фантазию и изобретательность. Так, например, из овощного пюре или творога можно приготовить «конфетки», для чего просто поместить в яркие обертки кусочки еды. Ребенку стоит предложить пить чай, компот или даже кушать супчик через трубочку.