

## «Как повысить аппетит ребенка?»



Поговорим о возрасте, когда аппетит ребенка снижается естественным образом – о так называемом этапе «придирчивого едока». Успешно пережить это время родителям помогут следующие советы:

- Как можно чаще собирайтесь за столом всей семьей. При этом уберите все отвлекающие факторы, которые могут помешать приему пищи: не включайте телевизор, мобильные телефоны и пр. Пусть это время будет целиком и полностью посвящено еде и формированию привычек здорового питания. Блюда должны быть одни и те же для всех членов семьи. Не стоит готовить для ребенка отдельно: это лишь поощряет привередливость. При этом во время каждого приема пищи на столе должен присутствовать хотя бы один продукт, который нравится ребенку. Вместо того чтобы потакать прихотям «привередливого едока», сосредоточьтесь больше на здоровом и сбалансированном питании – вне зависимости от того, ест ребенок или отказывается.
- Не торгуйтесь с ребенком. Идея «откупиться» с помощью сладостей, чтобы он поел «нормальную еду», выглядит заманчиво, но это провальный план. В итоге «призовая» еда станет еще более привлекательной, а обычная будет вызывать еще большее отторжение.
- Не ругайтесь и не заставляйте ребенка есть. Для детей важно научиться «слышать» свое тело и использовать чувство голода как ориентир для пищевого поведения. Сигналы от тела бывают разными: например, если ребенок хорошо позавтракал или пообедал, то,

возможно, ему практически ничего не захочется есть на ужин. Единственная ответственность, которая лежит на родителях – обеспечить детей здоровым, полноценным и разнообразным питанием. Решение съесть или не съесть то или иное блюдо всегда принимает сам ребенок. Наказания и угрозы тут будут иметь прямо противоположный эффект: у ребенка лишь усилится неприязнь к блюду, которое, если бы взрослые не вмешивались, могло бы ему когда-нибудь понравиться.

- Помогите ребенку ознакомиться со всем разнообразием вкусов и блюд. Сделайте его рацион максимально разнообразным. Регулярно предлагайте овощи и фрукты. Хотя бы два раза в неделю в меню должны быть продукты, богатые белком: мясо или рыба без костей. Применяйте разные виды специй (естественно, те, которые можно детям). А чтобы выбрасывать меньше еды, отвергнутой маленьким привередой, готовьте новые блюда небольшими порциями.
- Проявляйте терпение. Если ребенок один раз отказался от какого-либо блюда, то это не повод сдаваться. Регулярно предлагайте что-то новое или блюда, которые 2–3 недели назад были отвергнуты. Чтобы ребенок «распробовал» и «принял» определенную пищу, ему может потребоваться более 10 попыток! А чтобы у него в нужное время возникал аппетит, нужно установить режим питания и четко следовать ему.
- Сделайте приемы пищи немного более веселыми. Поработайте немного над оформлением блюд: пусть они выглядят более красочно. Можно оформить кашу или глазунью в виде лица персонажа из любимого мультфильма, а суп «превратить» в море с пиратскими кораблями.
- Привлекайте ребенка к приготовлению блюд. Он сможет выполнять некоторые простые задачи, например, что-нибудь помыть, подать, перемешать.
- Избегайте перекусов. У ребенка должен быть определенный режим питания. Любые приемы пищи в промежутках, особенно сладкое, перебивают аппетит, и в итоге ребенок «разучивается» воспринимать «сигналы голода» от своего организма.
- Если ребенок ест понемногу – пусть будет больше приемов пищи. Например, 4–5 вместо «традиционных» завтрака, обеда и ужина. Но, конечно же, это должны быть не конфеты и не пирожные.

**Помним о режиме и здоровом питании!**