

# Секреты хорошего аппетита

Июнь 2021

ст. медсестра Капитонова Т.В.

*Как часто можно услышать от родителей «Мой ребенок плохо ест! Он такой привередливый в еде!»*



Научиться не замечать плохой аппетит, не реагировать болезненно на то, что малыш демонстративно отодвигает от себя тарелку с супом, - вот непереносимое правило, которого советуем придерживаться. Не хочет есть- спокойно и дружелюбно выпустите его из-за стола, пусть терпит до ужина. В конце концов здоровый

инстинкт возьмет свое и есть захочется. Только не подкармливайте ребенка в промежутках, если даже он попросит, а ласково объясните, что есть полагается только в отведенные для этого часы. Но ужин в этот день начните пораньше, чем обычно, нет смысла испытывать терпение проголодавшегося ребенка.

Вот один простой и безотказный прием. Подходит время обеда, а ребенок увлечен игрой. Стоит ли перебивать ее: прекрати немедленно и иди мыть руки. Не лучше ли подключиться к игре и объявить, к примеру, обеденный перерыв на стройке или завтрак в самолете? Это предупредит отрицательную реакцию малыша на обед, перебивший игру в самом интересном месте.

И еще совет: очень полезно, если ребенок участвует в общесемейных обедах или ужинах, это создает у него дополнительный интерес к еде. Правда маленький член семьи ест значительно медленнее, чем все. Поэтому мы рекомендуем сажать ребенка за стол немного раньше, чтобы он успел съесть первое. Тогда ему не нужно будет торопиться, он закончит обед вместе со всеми.

Иногда на аппетит ребенка благоприятно влияет смена обстановки. Отправьтесь с малышом на загородную прогулку, и вы увидите, с каким аппетитом он будет уплетать картошку в мундире, на которую даже не посмотрел бы за обеденным столом.

Родители удивляются, что обычно в детском саду их дети едят хорошо, а дома не заставишь. Дело в том, что в детском саду никто не стоит над душой у ребенка и рядом так аппетитно едят другие дети.

Ребенок всегда нуждается в радости. Нельзя допускать, чтобы еда ассоциировалась у маленького человека с чем-то неприятным, противным, чтобы она превратилась в нудную и скучную обязанность.

Смело доверяйте здоровому инстинкту, который заложен природой. При правильной тактике этот инстинкт, в конце концов, победит и у ребенка восстановится нормальный аппетит.

Что делать, если ребенок плохо ест, что ни приготовить? Не переживать и уж точно не сердиться. Малыш не виноват – нужно просто поискать причину. Мы не будем говорить о том, когда аппетит пропал во время болезни, или присутствуют какие-то аллергические реакции на продукты питания. Что делать, если здоровый ребенок всегда ест плохо?

Если ваш малыш «совенок», вряд ли вы сможете накормить его сразу после сна. Пищеварительная система такого ребенка просыпается медленно, она не готова к активной работе с утра. Возможно, через час - полтора после пробуждения ему придется по вкусу какой-то легкий завтрак: йогурт, легкий творожок, булочка с маслом.

Физиологи уверяют, что когда человек принимает пищу строго в одно и то же время, организм запоминает ритм и заранее начинает готовиться к усвоению пищи. Тогда-то мы и чувствуем, что аппетит разгулялся. Поэтому приучайте ребенка кушать по часам и никаких конфеток, сушек и печенки между завтраком и обедом, полдником и ужином.

Бывает, что ребенок не ест какой-то продукт из-за своих личных вкусовых пристрастий: печенка горькая, рыба «невкусно» пахнет, творог «во рту прилипает», мясо «не жуется» и т. п. Решить подобную проблему несложно: например, творог зачастую идет «на ура» в виде сырников или ленивых вареников, мясо быстро съедается в котлетах, а от печенки не остается следа с макаронами «по-флотски».

Дома можно оформить самое обычное блюдо интересным и необычным образом: веселое солнышко из варенья на каше, бутерброд-кораблик, цветочек из творога и кусочков фруктов; благо, сейчас масса различной информации по этому поводу в книгах, журналах и интернете.

А может, ребенок плохо ест, чтобы хоть так добиться вашего внимания? Подумайте - может, вы видите в основном за обеденным столом?

Очень многие родители полагают, что для нормального развития ребенка необходимо большое количество пищи, и заставляют его есть все, что ему кладут в тарелку. А кладут обычно на свой взгляд, и получают такие огромные порции, что ребенок просто пугается большого количества пищи на своей тарелке.

Подобные меры принуждения к еде вместо желаемого результата могут создать очень и очень много проблем. Это может быть стойкое отвращение к любым продуктам питания, когда любая попытка накормить ребенка будет приводить к неконтролируемым приступам рвоты.

Если в организм ребенка будет поступать больше пищи, чем ему требуется для нормальной жизнедеятельности, скоро наступит перегрузка пищеварительной системы, и, как следствие, возникновение диареи и даже дисбактериоза.

Иначе говоря, проблемы могут быть самые разноплановые – начиная от сложностей со здоровьем, заканчивая психологическими проблемами.

Не забывайте, что ребенок берет с вас пример. Если малыш видит, что взрослые едят разнообразную и полезную пищу, он наверняка захочет попробовать что-то из этого.

Необходимо помнить, что ребенок в принципе не может мало есть – ведь детский организм – самый совершенный. Он сам подсказывает своему хозяину, когда и что ему нужно делать, поэтому ребенок ест ровно столько, сколько ему требуется.

Единственная задача родителей – следить за тем, чтобы рацион питания малыша был полноценным и разнообразным.



## 15 правил хорошего аппетита.

- 1. Соблюдайте режим питания.** Необязательно кормить ребенка каждый день в строго назначенный час, но придерживаться определенного порядка нужно.
- 2. Не перебивайте аппетит.** Давайте ребенку фрукты и сладости как десерт после основного приема пищи.
- 3. Жажда между приемами пищи следует утолять водой.** Сладкие напитки или соки повышают уровень сахара в крови и снижают аппетит.
- 4. Разнообразьте меню.** Ребенку могут надоесть одни и те же блюда. Даже ещё совсем маленьких детей не стоит кормить однообразной пищей.
- 5. Не ругайтесь и не шантажируйте своё чадо.** Фразу вроде: «Если не съешь кашу, не пойдешь гулять!» или «Давай быстрее, пока не остыло!», - не приемлемы. Такие меры порождают в детях недоверие и страх к родителям, могут вызвать рвоту и, как следствие, появится отрицательное отношение к еде.
- 6. Прислушивайтесь к мнению ребенка.** Спрашивайте сами, перед тем как начать готовить, чего бы он хотел съесть. Ведь у ребенка, как и у вас, есть любимые блюда.

**7. Позаботьтесь о том, чтобы ребенку было удобно сидеть за столом.** Если малышу низко, подложите подушку, далеко – пододвиньте. Ноги ребёнка должны иметь опору, а руки – свободно владеть ложкой.

**8. Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид.** Купите малышу красивую и удобную посуду (пусть он сам выберет). Любую еду можно украсить. Добавьте в кашу варенья или кусочки фруктов и её уже хочется съесть.

**9. Ребёнок не должен садиться за стол в возбужденном состоянии.** Поиграйте с ним перед принятием пищи в спокойную игру или немного почитайте книжку.

**10. Не кормите ребёнка сразу же после его пробуждения.** Ребёнок должен активно включиться в режим дня – умыться, одеться, даже немного поиграть. То же касается и дневного сна.

**11. Не перекармливайте в жару.** Из-за избыточной потери жидкости снижается выработка пищеварительных соков, пища медленно переваривается. Отсюда отсутствие аппетита. Йогурт, кефир, фрукты – отличная еда в знойные дни.

**12. Спокойная семейная обстановка стимулирует аппетит.** Не ругайтесь и не выясняйте отношения при ребёнке, а тем более за столом. Напряжённые отношения между родителями, ссоры, пугают детей и заставляют их нервничать, тут уж не до еды. Папы, чаще хвалите мамину стряпню!

**13. Не кормите насильно, если ребёнок болен.** При повышении температуры, активность процессов пищеварения резко снижается. Поэтому больного ребенка необходимо поить минеральной водой (без газов и чуть подогретой), чаем, морсом или отваром трав. Давайте по 20 – 30 мл. каждые 10 – 15 минут. Еда должна быть легкой (кефир, йогурт, полужидкие каши), кормите понемногу, но часто.

**14. Свежий воздух, подвижные игры и спокойный сон – залог хорошего аппетита.** Дети, которые мало гуляют, недосыпают, как правило, плохо едят.

**15. Не накладывайте много.** Количество еды в тарелке ребёнка должно быть почти в 2 раза меньше, чем у вас. Уменьшите порции, возможно, это приободрит вашего малыша, а если он не наестся, то всегда попросит добавки.

### **ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!**

Желание есть у человека возникает только тогда, когда желудок полностью освобождается от предыдущей порции еды. Ребенок должен есть спокойно, тщательно пережёвывая пищу. Продолжительность завтрака и ужина – 15-20 минут, обеда – 30 минут. Если ребенок ест чрезмерно быстро или медленно, пища усваивается хуже.

*( по материалам открытых источников)*