

Нередко родители жалуются, что у ребенка плохой аппетит.

Так в чем же дело? Прежде всего, виноваты сами родители. Обычно плохой аппетит у детей с нарушением режимом кормления. Даже в промежутках между кормлениями дети требуют еды. Многие родители идут на поводу, дают то конфетку, то печенье, то молоко. Но после печенья или конфеты ребенок не съест положенное количество пищи: вы испортили ему аппетит.

Ещё одна причина снижения аппетита – кормление тотчас после того, как ребёнок побегал и порезвился. В этом случае всю положенную ему по норме пищу он не осилит. Дайте малышу вначале успокоиться.

Сильные переживания тоже влияют на аппетит ребёнка.

Важно разнообразить пищу: однообразная пища приедается.

Плохой аппетит может быть из – за воспалительных процессов в носу, носоглотке, зеве, из – за глистов, болезней почек, ушей, печени, повышенной возбудимости нервной системы.

У нервных детей обычно выделяется мало слюны во время кормления, и они с трудом едят плотную пищу (запеканки, котлеты без подливки): сухую пищу надо поливать жидкой подливкой, киселём или давать запивать компотом, чаем.

Нередко апатия к еде развивается из – за того, что дети мало бывают на воздухе, мало двигаются.

Важна сама процедура кормления. ***За едой ребёнок должен быть совершенно спокоен.*** Нужно постараться, чтобы ел он сосредоточено. Малыша, который не умеет пользоваться ложкой, кормите медленно, спокойно, ждите пока он прожует, проглотит пищу и, открыв рот, потянется к ложке. Если ребёнку поспешно суют ложку за ложкой в рот, он отворачивается, раздражается и в конце концов отказывается от еды.

Дети подмечают, как родители реагируют на плохой аппетит, и ведут себя соответствующим образом: заставляют взрослых показывать картинки за едой, рассказывать сказки, включать телевизор, радио, даже танцевать. Все попытки развлечь во время еды не приведут ни к чему хорошему: ребёнок не приобретёт аппетита, лишь привыкнет есть, не замечая пищи. А для хорошего пищеварения необходимо, чтобы вид еды стимулировал выделение желудочного сока.

Ни в коем случае нельзя кормить ребёнка насильно. Если один раз это прошло незаметно, то в следующее кормление появится рвота. В дальнейшем при виде пищи у него начнутся рвотные движения, избавиться от которых бывает крайне трудно. Не сидите «над душой», когда он ест. Лучше отойти и незаметно понаблюдать издали.