

ЕСЛИ РЕБЁНОК ПЛОХО ЕСТ



Каждый ребёнок рождается на свет с превосходным аппетитом. Но, несмотря на присущий ему от природы хороший аппетит, ребёнок иногда, без видимых причин, теряет интерес к еде, а то и вовсе отказывается от неё. Мама тревожится, беспокоится. В чём же тут дело? Не заболел ли мой ребёнок?

Не спешите делать какие-либо выводы в отношении здоровья вашего ребёнка. К снижению аппетиту надо относиться спокойно.

Предлагаем следующие советы:

1. Самая частая причина плохого аппетита — несоблюдение режима питания! **Отведите строго определённое время для еды.**
2. Аппетит утрачивается и в том случае, когда в интервалах между едой ребёнку дают различные лакомства. **Достаточно одной конфеты, чтобы он отказался от обеда.** Сладости, фрукты следует давать вместе с остальной пищей вместе с остальной пищей **на десерт.**
3. Не давайте ребёнку соков, газированных напитков — за час или два до еды.
4. Предлагайте ребёнку маленькие порции. Ведь иногда есть не хочется, вид полной тарелки — непривлекателен. Лучше, если еды окажется недостаточно, **предложите ему добавку.**
5. Преклоняйте еду вашему ребёнку искусно. Например, выделите ему тарелку, чашку такого цвета, который ему больше всего нравится. Постарайтесь красиво украсить блюдо.
6. Дайте ребёнку максимум самостоятельности за столом и учите его этикету.
7. Учитывайте предпочтения ребёнка и позволяйте ему не есть те продукты, которые вызывают у него отвращения.