

Поради щодо харчування дитини зі зниженим апетитом

Загалом під час організації харчування дитини з поганим апетитом дорослим необхідно **виявити винахідливість**.

Якщо дитина відмовляється від їжі, в жодному разі не годуйте її силоміць. Краще пропустити прийом їжі або зробити це пізніше, а потім годувати дитину невеликими порціями за 5 – 6 або більше прийомів. І все ж **проміжки між окремими годуваннями мають бути не менше за 3 години**.

Дуже важливо на початку годування дати дитині такі **продукти, які мають властивості підсилювати відділення травних соків** і тим самим поліпшувати апетит. Це може бути кислий фруктовий або ягідний сік, шматочок оселедця, квашена капуста, солоний огірок, салат із сирих овочів. Сприятливо діє міцний м'ясний бульйон. Однак дуже важливо звернути увагу на можливість виникнення алергічних реакцій (висип, почервоніння шкіри щік). У цьому випадку від бульйону доведеться відмовитися.

Для дітей зі зниженим апетитом **важливо суворо дотримуватися режиму годування** – не давати нічого їстівного в проміжках між окремими прийомами їжі, а також не давати багато пити. У такому разі дитина охочіше розпочинатиме прийом їжі з рідких страв. У той саме час при годуванні дозволяйте їй запивати тверду їжу водою, соком або овочевим відваром і, звичайно, не обмежуйте пиття безпосередньо після годування.

Протягом певного часу можна **застосовувати метод «вільного годування»**, тобто годувати дитину за її бажанням. Найулюбленіші дитиною страви слід готувати частіше за інші, але при цьому дещо змінювати рецептуру, додаючи необхідні багаті білком продукти (м'ясо, сир тощо).

Чи замислювалися ви над тим, чому у деяких дітей після оформлення у дошкільний заклад поліпшується апетит, припиняються звичні блювання? Усе тому, що діти охочіше їдять за загальним столом, у родинному колі, в товаристві інших дітей. Тож виробіть правило **сідати за стіл усією родиною**.

Іноді дитина погано їсть через те, що до початку годування перебуває в збудженому стані, занадто захоплена грою, заняттями. У цьому випадку можна дещо **перенести (на 20–30 хвилин) прийом їжі**, дати час на те, щоб дитина змогла заспокоїтися.

У спекотні літні дні або за високої температури повітря в приміщенні організм дитини втрачає багато рідини. Це призводить до зменшення вироблення травних соків і зниження апетиту. У таких випадках перед початком годування дитині рекомендується **дати трохи прохолодної кип'яченої води або несолодкого соку**, можна почати годування з кисломолочного напою чи змінити режим годування: у найспекотніший полуденний час дати дитині вдруге легкий сніданок (кефір, булочку, фрукти), а обід перенести на пізніший час, скажімо, після денного сну. У такому

випадку дитина, добре відпочивши і зголоднівши, легко впорається з досить калорійним обідом.