

## «Секреты хорошего аппетита»



Родители часто жалуются на плохой аппетит детей. Ребятишки, к большому огорчению взрослых, иногда отказываются от еды. Почему же это происходит? В детях ли дело? Попробуем разобраться.

Уважаемые родители! А как вы относитесь к еде? Все ли вы любите? А как относится ваш ребенок к той еде, от которой вы сами отказываетесь? Не удивляйтесь, если ваш ребенок будет отворачиваться от тарелки, не слушая даже разговоры о пользе. Наши предпочтения в пище регулируются наследственностью: виновата наследуемая чувствительность к содержащимся в продуктах природным химическим элементам.

Но... Не прекращайте давать ребенку блюда, от которых он отказывается. Чем чаще он их будет хотя бы пробовать, тем больше вероятности, что, повзрослев, признает их.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет. Важно желание родителей вести здоровый образ жизни: собственное питание, положительный пример взрослого.

Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

### **И, взрослые должны помнить семь "НЕ":**

- не принуждать!
- не навязывать!
- не ублажать!
- не торопить!
- не потокать, но понять!
- не отвлекать!
- не тревожиться и не тревожить!

Гораздо лучше, если вы будете давать ребенку пищи чуть меньше, чем он обычно съедает. Тогда у него появится желание получить добавку, так как процесс употребления пищи детьми строится на основе положительных эмоций, произвольности действий.

Помните, что всякие уговоры, заманчивые обещания во время кормления абсолютно нежелательны. Они только отвлекают ребенка от еды, а со временем приводят к тому, что у него формируется стереотип – без сказки за столом, без игрушки, обещанной в подарок, не сяду за стол. Родительская любовь часто бывает слепой. И часто наши маленькие «диктаторы» доводят матерей до слез.

Огромное значение для наших детей (как и для взрослых) имеют цвет, внешний вид приготовленного блюда, сервировка стола (красивые тарелки, салфетки, скатерть). Если дети сами участвуют в сервировке стола, привлекаются к оформлению блюд, настроение во время еды будет хорошим.

Важно, чтобы родители соблюдали распорядок дня: чаще бывали на свежем воздухе, играли в подвижные игры, приобщались к спорту и труду. При соблюдении интервалов между приемами пищи, у ребенка возникает чувство голода, усиливается выделение желудочного сока. Вот и появляется долгожданный аппетит!

Родителям полезно устраивать сюрпризные дни: день блюд из рыбы- рыбный день, в день витаминки - дети сами готовят салаты, в день узбекской кухни – ужин не за столом, как обычно, а на полу. В такие дни даже «нелюбимое» блюдо станет желанным и вкусным. Или, под тарелку с едой спрятана записка, следуя которой ребенок узнает, чем они будут заниматься с мамой после еды. А записку можно достать только тогда, когда пустая тарелка относится к мойке. Каждая задумка должна приносить ребенку только положительные эмоции.

Итак, закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, на основе использования игрового метода. Дети так быстро вырастают. А, воспоминания и привычки, остаются на всю жизнь.

Если ребенок отказывается от еды регулярно, и вы замечаете у него какие-либо симптомы плохого самочувствия, если малыш начал худеть или вы сами теряете аппетит и сон от беспокойства за своего малыша, то первое, что нужно сделать — обратиться к врачу. **Медицинских причин отсутствия аппетита довольно много:**

- аппетит ребенка снижается, если у него завелись паразиты (например, глисты);
- если ребенок излишне возбудим или гиперактивен, то у него терпения не хватает спокойно доест свою порцию;
- если болит горло или заложены уши, то неприятно глотать, и тогда ребенок отказывается от еды;
- наконец, снижение аппетита часто является признаком начала какого-либо простудного или вирусного заболевания, так как организм все силы направляет на борьбу с ним.

Если врач ничего «криминального» у ребенка не обнаружил, анализы хорошие, ребенок активный, в весе прибавляет нормально, то маме нужно придерживаться следующих простых правил.

### **Сказать «ДА»:**

1. Движению — прогулки на свежем воздухе, активные и подвижные игры, занятия спортом в детских спортивных секциях полезны и сами по себе, и аппетит улучшают. Правда, важно учитывать нюанс: за полчаса до еды излишняя активность противопоказана.
2. Вкусовым пристрастиям ребенка — если что-то малыш кушает хорошо, а что-то плохо, то иногда можно пойти у него на поводу и готовить чаще его любимые блюда.
3. Полезным «вкусняшкам» — в природе много полезных вкусовностей, которые ребенок не откажется съесть, например, ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи.
4. Фантазии и творчеству — некоторые дети «привередничают» в еде, когда им просто скучно, и привычные блюда «приелись». Тогда пора искать новые рецепты, новые формы сервировки. Иногда улучшить аппетит помогает покупка (посоветовавшись с ребенком) новой красивой посуды с любимым «мультикшным» героем.

Если какие-либо продукты ребенок любит, можно готовить из них новые, незнакомые ему, блюда. Если же к каким-либо продуктам малыш испытывает неприязнь, можно их «замаскировать» в новом рецепте.

5. Развитию кулинарных талантов — не все мы умеем неизменно вкусно готовить, и дети выступают самыми строгими критиками. Что ж, придется учиться.
6. Компании — за компанию со сверстниками или членами семьи, за «взрослым» столом дети иногда кушают лучше.
7. Помощи детей на кухне — срабатывает простой принцип: «Сам приготовил — нужно попробовать».

### **Сказать «НЕТ»:**

1. Нервозности — это «заразно»: малыш чувствует, что принятие пищи вызывает у мамы беспокойство, и начинает беспокоиться тоже, что портит аппетит.
2. Перекусам и сладостям.
3. Настойчивости, угрозам, шантажу и «торговле» — это может дать обратный эффект, к тому же не педагогично.

**Будьте здоровы и приятного аппетита!**

