

## “Якщо у дитини поганий апетит”

Яка любляча мати не хоче бачити, як її чадо з задоволенням, за обидві щоки, наминає свій обід, вечерю або сніданок, а якщо ще й добавки просить! На жаль, стикаючись з реальністю, Ви розумієте, що все далеко не так, і від багатьох батьків можна почути фразу про те, що дитина мало або взагалі нічого не їсть. Що робити, якщо дитина погано їсть і чим підняти інтер

### Що не варто робити, якщо дитина погано їсть:



- Не годуйте дитину насильно. В організмі існують періоди зростання, під час яких споживання їжі, то сповільнюється, то знову загострюється.
- Насильне напихання їжі всього лише зайвий стрес.
- Не доводьте поганий апетит у дитини до катастрофи та істерії. Цілком можливо, що це всього лише тимчасові труднощі.

- Не забувайте про перекушування, які здійснює дитина в проміжках між прийомами основної їжі. В них вона теж отримує необхідну частку поживних речовин.
- Не змушуйте доїдати до чистої тарілки. Все це може позначитися на звичках і навіть комплексах, які спливуть в майбутньому.
- Не готуйте для дитини спеціально окрему їжу. Приготуйте вечерю, для всієї родини, яка складається з вибору з пари гарнірів, серед яких буде той, що може вибрати Ваша дитина. Це залишить за нею свободу вибору, але й обмежить її рамки, що надалі запобіжить Ваші проблеми з примхами дитини.
- Не намагайтеся наготувати море страв. Великий вибір, з яким зіткнеться дитина, може поставити її в тупикову ситуацію і надалі вилетіться в прискіпливості до пропонованої їй їжі. У питанні що робити, якщо дитина погано їсть, допоможуть прості і не вигадливі поради майбутнім і вже справжнім батькам ...

### Поради щодо поліпшення апетиту

Для маленької дитини процес споживання їжі можна перетворити на захоплюючу гру. Купуйте гарний посуд, який буде цікавий дитині. Їжте одночасно всією сім'єю. Нехай дитина

бачить, що всі їдять те саме, що й вона. Особливо якщо в родині вже є дитина старша, то молодша буде брати приклад з брата або сестри.

Якщо дитина хоче спробувати їжу з Вашої тарілки, не відмовляйте їй у цьому. Чи не захвалювати при цьому дитину, ніби вона зробила щось незвичайне.

У їжі повинно бути присутнім більше овочів (тертих, пропарених, красиво викладених і оформлених). Найчастіше почувши від дитини відмову, їсти овочі, батьки здаються і вже навіть не намагаються пропонувати їх своєму чаду. В майбутньому це може вилитися в проблему і дитина взагалі не буде їсти овочів. Прищеплюйте любов до овочів поступово.

Дітям дуже подобається їсти руками. Час від часу балуйте дитину такими обідами, але не забувайте, культурна людина їсть приборами. Нехай дитина сама освоює перші ази споживання їжі. Корегуйте ці починання, але не забувайте. Звичайно, спочатку доведеться змиритися з неподобством, що твориться на столі, але все терпіння свого часу окупиться. Намагайтеся дотримуватися тимчасових проміжок споживання їжі. Прищепіть той факт, що їдять по годинах, а не тоді, коли заманулося.

Якщо ж все-таки через деякий час дитина все так само продовжує сидіти над повною тарілкою, і у Вас вже з'являються побоювання з приводу поганого зростання — не затягуйте, відразу ж звертайтеся до Вашого педіатра.