

# Что делать, если ребёнок плохо ест?

- Выяснить, не может ли это быть связано с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.
- Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.

- **Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение. Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.**

- **Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечениями, во время игры.**

- Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время, если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.

- 2-3 часа перед обедом необходимо гулять с малышом - «нагулять аппетит».

- Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита. Помните, если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.

- При желании ребёнка полакомиться, предложите ему между кормлениями морковку, яблоко, помидор, огурец.

- **Есть дети «малоешки». Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каш и хлеба).**

- **Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи. Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.**

- **Необходимо соблюдать определённый интервал между приёмами пищи.**

**Отклонение от установленного времени не должно превышать 15-30 минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи.**