

## Плохой аппетит 10 рецептов помощи

1. Сведите к минимуму разговоры о необходимости есть – это настолько же противоестественно, как беседы о необходимости дышать.

2. Никогда не показывайте ребенку, что его желание/не желание есть, открывать рот, доедать и т.д. – имеет для вас хоть какое-то значение.

3. Заставляя ребенка есть (угрозами, шантажом, криками, подарками) **НЕЛЬЗЯ!** Еда, съеденная без аппетита, нормально не усваивается, поскольку «неголодность» означает неготовность желудочно-кишечного тракта к приему пищи (не накопилось должное количество ферментов, кишечник не освободился от предыдущей пищи, выработалось недостаточное количество желчи, мало соляной кислоты в желудке и т.п.).

4. Потеря ребенком пищевого энтузиазма (отвлекается от еды, сидит с набитым ртом, отворачивается от ложки, не открывает рот, говорит, что не хочет) – это повод улыбнуться и прекратить прием пищи.

5. При любых проблемах с аппетитом следует **ПРЕКРАТИТЬ** кормление в промежутках между кормлениями и сделать все для того, чтобы ребенок, отказавшийся от завтрака, не нашел еду до обеда.

6. Игры в демократию хороши на этапе составления меню. То есть будет просто здорово, если вы до того, как отправиться на кухню, поинтересуетесь: а какую кашу ты сегодня хочешь – овсяную, рисовую, гречневую, манную или кукурузную? Но если на стол поставлена согласованная рисовая каша, а ее требуют заменить на другую, то положительная реакция на подобную просьбу – **ЭТО ПРИНЦИПИАЛЬНО НЕВЕРНО!!!** И не только потому, что голодный ест, что дают. Уважение к человеческому труду, благодарность к тому, кто поставил еду на стол, - это не менее важно, чем аппетит.

7. Уменьшение порций, снижение концентрации продуктов (суп не густой, а жидкий), увеличение интервалов между приемами пищи – вот простые и эффективные способы стимуляции естественного аппетита.

8. Активизация центра аппетита в головном мозге во многом связана со снижением уровня глюкозы в крови. Неудивительно, что лучший способ «перебить аппетит» – это съесть конфетку. Правило «сладкое – только в виде десерта, сразу после основной еды» обязательно к реализации там, где проблемы с аппетитом, точнее его наличием, стали ежедневными.

9. Двигательная активность и поддержание температуры тела – основные способы потратить энергию. Трудно иметь аппетит, когда вся жизнь – это диван, гаджет и теплая комната.

10. **ВАЖНОЕ!!!** Вы всегда должны быть уверены в том, что ребенок именно **не хочет** есть, хотя вполне **может**. Не хочет – ничего страшного, время не пришло. **Не может** – **больно глотать, больно жевать, тошнота/рвота** – **никто ничего не ждет! К врачу, и не откладывать!**