

## Как улучшить аппетит ребенка?

Все родители мечтают о том, чтобы их ребенок рос здоровым и правильно развивался. Во многом развитие хрупкого детского организма зависит от полноценности и сбалансированности питания, которое он получает.

Состояние здоровья взрослого человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда происходит бурный рост организма, а обменные процессы протекают наиболее интенсивно. При этом нормальное развитие и предупреждение возникновения многих заболеваний (в первую очередь анемии, аллергических реакций, дисбактериозов, ожирения, различных расстройств пищеварения) возможно только при правильно составленном и организованном питании. Питание оказывает также определяющее влияние и на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект и способности.

Поэтому в детском возрасте также важно следить за качеством питания вашего ребенка, режимом, сезонными особенностями рациона, качеством используемых продуктов и способами их обработки, пищевых привычек и навыков поведения за столом.

Во многих семьях за питанием детей начиная с дошкольного возраста, начинают следить менее тщательно. В результате этого могут возникать нарушения аппетита. Этому способствуют возможность «перехватить» пирожок, бутерброд, пряник в промежутках между официальными приемами пищи. Снижают аппетит сладкие фруктовые соки и напитки, которые дают детям вместо воды. Бороться с нарушением аппетита можно только строго соблюдая режим питания и порядок подачи блюд.

Несколько хитростей, которые облегчат жизнь родителям малоежек:

- пусть приемы пищи происходят в одно время, а за стол садится вся семья. Дети любят повторять, поэтому ребенок, наблюдающий, как родители без разговоров уплетают «невкусное» блюдо, рано или поздно захочет последовать их примеру.

- поиграйте в шеф-поваров: наденьте на ребенка фартук и вместе приготовьте салат. Игра превратит нелюбимое блюдо в объект для экспериментов.

- не растягивайте прием пищи более чем на 20 минут: вынужденное сидение над тарелкой снижает и без того слабый аппетит малоежки.

- не превращайте еду в семейный культ, а обеды в площадь боевых действий.

- выражайте ребенку свою поддержку, не стоит чрезмерно акцентировать его внимание на проблеме аппетита.

Врач-гигиенист

Татьяна Евгеньевна Андрющенко