Советы, как повысить аппетит ребенка

Вы уже просто замучились, пытаясь накормить своего малоежку. Порой кажется, что ребенок вообще ничего не ест. И вся семья просто в панике. 5 полезных советов для Вас.

1. Время и количество
Показать полностью..
Считается, что к 3 годам ребенок должен с 5-разового питания перейти на 4-разовое. Оптимально будет спланировать день так, чтоб кроха ел как минимум через 2-3 часа.
Конечно, пища должна быть разнообразная и здоровая. Красиво оформленная еда поможет накормить малоежку. Также в этом нелегком деле пригодится красивая ложка, вилка и тарелка, купленные специально для малыша.
Важно ребенка кормить в одно и то же время, ведь тогда у него будет вырабатываться рефлекс, будет выделяться желудочный сок и появляться чувство голода.
Кроме соблюдения режима питания, важно и постоянное количество пищи. И не стоит насильно пытаться накормить ребенка. Пища, которую запихнули силой, вряд ли пойдет крохе на пользу.

2. Едим вместе
Приучай ребенка к тому, что вся семья ест за столом. Во-первых, как гласит пословица, аппетит появляется во время еды. То есть вид людей, которые кушают с аппетитом, уже вызывает желание и самому что-то съесть.
Во-вторых, так ребенок быстрее научится самостоятельно кушать. Ну а в-третьих, именно совместная трапеза поможет ребенку влиться в семью и почувствовать себя равноправным ее членом.

3. Скучно или слишком весело?
В идеале, малыш должен привыкать кушать в одном и том же месте, лучше всего на своем стульчике и в кухне. Но не всегда это возможно. Во-первых, ребенку скучно кушать. И скучно есть может быть даже довольно взрослому ребенку лет 7-8, ведь процесс еды занимает довольно много времени.
Быть может, ребенок как раз и отказывается кушать из-за того, что ему не нравится сам процесс. В таком случае попытайся развлечь малыша во время трапезы. Например, расскажи историю, почитай книгу.
Конечно, диетологи не очень-то одобряют такие кормления, потому что, по традиции, ребенок должен есть в спокойной атмосфере. Мол, когда я ем, я глух и нем. Но на практике, если не лицемерить, придерживаться этого правила удается далеко не всем родителям. Особенно, если малыш плохо ест.
Хотя ситуации может быть и обратной. Например, в доме слишком шумно и людно, поэтому ребенок отказывается есть. Так что во всем важен баланс.

4. А как насчет перекусов?
Если твой ребенок плохо есть, проанализируй, прежде чем называть его малоежкой, что в течении всего дня съедает малыш. Очень может быть, что мелкие перекусы – печенье, конфеты, орехи, сладкие напитки – отбивают у ребенка аппетит.
Замени сладости яблоками, не давай сладкие напитки перед едой, замени их несладким и нежирным кефиром или йогуртом. А газированные сладкие напитки, чипсы, конфеты и сухарики вообще лучше исключить из рациона ребенка, и чем на дольше, тем здоровее он будет.

5. Прогулка и приключение
Прогулка – лучшее средство для отличного аппетита. А еще лучше прогулка с приключением. Если во время прогулки малыш будет активно двигаться, аппетит у него будет отличный на протяжении целого дня.
Если ребенок плохо ест, важно понять причины. И точно установить, что у него ничего не болит. Ведь плохой аппетит может быть и результатом дисбактериоза, и аллергии, и прорезывания зубов. Но в любом случае, сразу паниковать не стоит. Ведь у детей, как и у взрослых, есть периоды, когда есть ничего вообще не хочется. А им на смену приходят периоды, когда кроха будет просить добавки.