

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ?

Если ребёнок капризничает за столом, сидит над полной тарелкой, ковыряет пищу ложкой, разбрасывает еду по столу или прячет непрожёванную пищу за щекой, а потом выплёвывает, нужно выяснить причину такого поведения и соответственно немного изменить принцип питания.

Многим детям трудно усидеть на одном месте, тем более за столом. Некоторые дети пугаются вообще что-либо есть, когда видят стол, уставленный тарелками с разнообразными блюдами. Нередко бывает так, что один день ребёнок ест с аппетитом, даже требует добавки, а на следующий — съедает вдвое меньше.

Есть дети, которые не хотят есть каши, супы и гарниры, отказываются от обедов и ужинов, но любят вкусненькое и «догоняют» необходимое количество калорий перекусами и различного вида бутербродами. Такое питание не очень полезно. Но вы можете «направлять его в нужное русло», давая в виде перекусов и мясные блюда (бутерброд с котлеткой, колобок-фрикадельку во время прогулки), и творог (сладкие сырки, сырники), и блюда, из круп (различные шарики и колечки из кукурузной, рисовой или овсяной-круп), хрустящие хлебцы, а также овощи, фрукты. Делайте ребёнку красивые бутербродики с овощами, сметаной, творогом, готовьте салаты - коктейли. Запивать такие перекусы можно кефиром, молочным коктейлем или даже нежирным бульоном или жидким супом-пюре. Если вы не будете слишком настойчивы, постепенно такие перекусы превратятся в нормальные приёмы пищи.

Другая часть приверед ест все продукты, но в очень небольшом количестве. Таких детей можно попробовать кормить чаще.

Если ребёнок ест в одиночестве гораздо лучше, введите в привычку оставлять его «наедине с тарелкой». Если вы вернулись через 15-20 минут, а тарелка всё ещё не пустая, не заставляйте его доедать. Спросите, не хочет ли он доесть, или просто молча уберите тарелку - некоторые дети при этом просят оставить тарелку на столе, тогда оставьте тарелку ещё минут на 5, но не заставляйте есть.

Можно посоветовать родителям детей с плохим аппетитом просто подождать - уже во 2-3 классе большинство детей начинают есть намного лучше, и тогда возникает очередная проблема: не как накормить, а чем.