

# *Аппетит ребенка*

(советы заботливым родителям)



## Основные требования:

- Давайте ребёнку только то количество пищи, которое он охотно съедает.
- Откажитесь от всяких дополнительных средств: уговоров и похвал, запугивания и обещаний, а также отвлечений. За завтраком может съесть меньше, но зато за обедом, /если он не «перехвати» что-либо до обеда/ съест всё и, возможно, попросит добавку.
- Крайне отрицательно влияют на аппетит ребёнка разговоры о том, что «он мало ест», беспокойство взрослых по поводу этого, подчёркнутое внимание к тому, сколько он съел.
- Разнообразить блюда и, проявляя должный такт и настойчивость, приучать ребёнка есть все виды пищи, которые ему полезны.
- Обычная ошибка родителей – они слишком легко соглашаются с тем, что ребёнок заявляет: «Это не вкусно», «Я этого не люблю», и заменяют новое блюдо привычным.
- Что положено на тарелку, то ребёнок и должен съесть.
- Особое внимание уделите твёрдой пище, которую ребёнок должен научиться хорошо пережёвывать. Это важно для нормального развития челюстей и зубов.
- Очень важно соблюдение режима питания. Ребёнок должен получать пищу через 3,5 – 4 часа. Завтрак не позднее, чем через час после того, как ребёнок проснулся. Ужин – за 1,5 часа до сна.
- Укреплению аппетита способствует и развитие самостоятельности ребёнка, воспитание у него культурно-гигиенических навыков, связанных с едой.
- Ребёнок с хорошим аппетитом, у которого воспитана привычка есть охотно, получает удовольствие от еды. Пусть эмоции эти не очень сложные, но они положительные. И ему хорошо, и родителям приятно смотреть, как их малыш ест с удовольствием всё, что ему приготовили.
- Во время обеда, завтрака или ужина семьи преобладает то спокойное настроение, которое само по себе всем приятно и имеет немаловажное значение для хорошего усвоения пищи.
- Если же у ребёнка аппетит испорчен в результате неправильного воспитания, если вы слышите от него: «Я есть не хочу», «Этого я не люблю», «Фу,

невкусно», то еда вызывает отрицательные эмоции и у самого ребёнка, и у окружающих его взрослых.

