



Для начала следует выяснить, какие причины вынуждают ребенка отказываться от еды. Не заставляй ребенка есть, из этого ничего хорошего не получится

Вот основные причины, которые объясняют отсутствие аппетита у детей:

Несбалансированное питание или вредные перекусы

Часто дети перед приемами пищи перекусывают печеньем, конфетами, булочками или бутербродами. В таком случае неудивительно, что за столом ребенок отказывается и от первого, и от второго. Он просто не хочет есть. Единственный способ вернуть ему аппетит во время обеда – отменить перекусы или предлагать “заморить червячка” не бутербродом, а яблоком.

Проявление хитрости

Например, ребенок не хочет кушать суп и рагу. Он знает, что может отказаться от нежеланного обеда, а взамен, чтобы покормить его хоть чем-нибудь, родители предложат ему все, что он захочет, лишь бы покушал. В этой ситуации родители могут попробовать изменить свой подход. Не надо заставлять ребенка есть, но можно сказать – “Не хочешь суп – не ешь, ужин через четыре часа”. Как показывает практика, это самый действенный метод. Главное, не кормить ребенка вкусняшками между приемами пищи.

Индивидуальные особенности обмена веществ

Многие родители начинают бить панику, если ребенок ест мало. Но это еще не говорит о том, что у него нет аппетита. Он нормально развивается, не болеет, обедает без истерик, но съедает меньше, чем остальные дети? Все дело в его индивидуальных биоритмах, которые определяют желание есть. Кроме того, в разное время года дети растут по-разному, и в соответствии с этим меняется их аппетит.

Помимо основных причин отсутствия аппетита, могут быть и физиологические. Тогда следует непременно обратиться к врачу. Если же ребенок здоров, но кушает без особого аппетита, изменить ситуацию помогут также следующие советы:

1. Цветная посуда с рисунками. Купи детям такую посуду, из которой им будет приятно и интересно есть.
2. Оформляй блюда красиво, с фантазией. Творческий подход сыграет свою роль.
3. Предложи ребенку принимать участие в приготовлении пищи или, хотя бы, в сервировке стола. Это тоже должно повысить аппетит.
4. Обрати внимание, сколько времени твое чадо проводит на свежем воздухе. Игры на улице – лучший способ нагулять аппетит.
5. Не заставляй ребенка есть то, что он не хочет. Пища, принятая обманным путем, плохо переваривается и не полностью усваивается, а также нарушает рефлексорную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Да к тому же постоянная борьба за съеденный кусочек брокколи, отобьет у ребенка желание садиться за стол, потому что обед будет ассоциироваться у него с пыткой. Не стоит доводить до этого.

Как повысить аппетит у детей: Полезные советы

Автор: Анна Советина, Надо.иа
04.02.2015 15:24

[Источник](#)