



## Что делать, когда ребенок мало ест?

### Причины «плохого аппетита»:

1. Ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Очевидно, что «проблема избирательного аппетита» прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет.
2. Плохое настроение, отрицательные эмоции. Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть двух типов: отказ от еды или чрезмерное, неконтролируемое поглощение пищи.
3. Отсутствие режима питания. Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима.
4. Перекусы. Другой распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой.

### Что делать?

Первое. Важно, чтобы ребенок в семье чувствовал себя равным среди равных. Не хочет он есть кашу — завтрак окончен, обед через 4 часа. Не стал есть суп за обедом — жди до ужина. При этом очень важно, чтобы в перерывах между едой пища не попадалась на глаза ребенку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить, и чтобы не было в его присутствии никаких разговоров о еде.

Второе. Формирование у ребенка пищевых навыков в значительной степени зависит от примера взрослых. Трудно требовать от малыша вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно «на ходу» перекусывает бутербродами, а семья никогда не собирается за обеденным столом.

Третье. Следует строго соблюдать режим питания и ничего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе соки (особенно сладкие — банановый, персиковый и т. д.) и даже воду. Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.

Четвертое. Прием пищи – это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху! Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите ребенку красивую и удобную посуду (пусть он выберет себе сам то, что хочет), красиво сервируйте стол.