

КАК УЛУЧШИТЬ АППЕТИТ РЕБЕНКА?

Многие мамы знают, как непросто накормить ребенка, особенно если блюда полезные и питательные: овощные, молочные, диетические, а не широко разрекламированный фаст-фуд. Эти переживания вполне понятны, ведь одна из причин — думать, что это твоя вина: приготовила нелюбимую еду...

Предлагаем 6 советов, которые помогут улучшить аппетит ребенка.

Отставить переживания и увеличить физическую активность

Для начала можно просто перестать переживать по поводу того, что ребенок ест меньше, чем тебе хочется.

Если обычно активный ребенок лежит, спит почти весь день, теряет в весе, плачет и раздражается, то, разумеется, следует проконсультироваться с педиатром. Ну а если ребенок развивается как положено, у него появляются новые умения и навыки, он веселый и активный, тогда причины плохого аппетита, как правило, не связаны со здоровьем.

Педиатры утверждают, что аппетит во многом зависит от образа жизни ребенка: дети едят, чтобы компенсировать энергетические затраты. Если таких затрат нет, нет и аппетита. То есть чем больше движений, тем больше хочется есть, и наоборот*.

Как известно, игры, спорт, прогулки на свежем воздухе способствуют хорошему аппетиту. Проведи эксперимент: отправляйтесь вместе на прогулку, и вместо часа погуляйте полтора или два. Скорее всего, ребенок по возвращении домой обязательно съест предложенный ему обед, полдник или ужин!

Увеличение интервалов между приемами пищи

Если после прогулок, спортивных секций или долгих занятий ребенок есть все равно не хочет, проанализируй его режим питания. Желательно питаться в одно и то же время. Тогда организм привыкает к еде в определенное время.

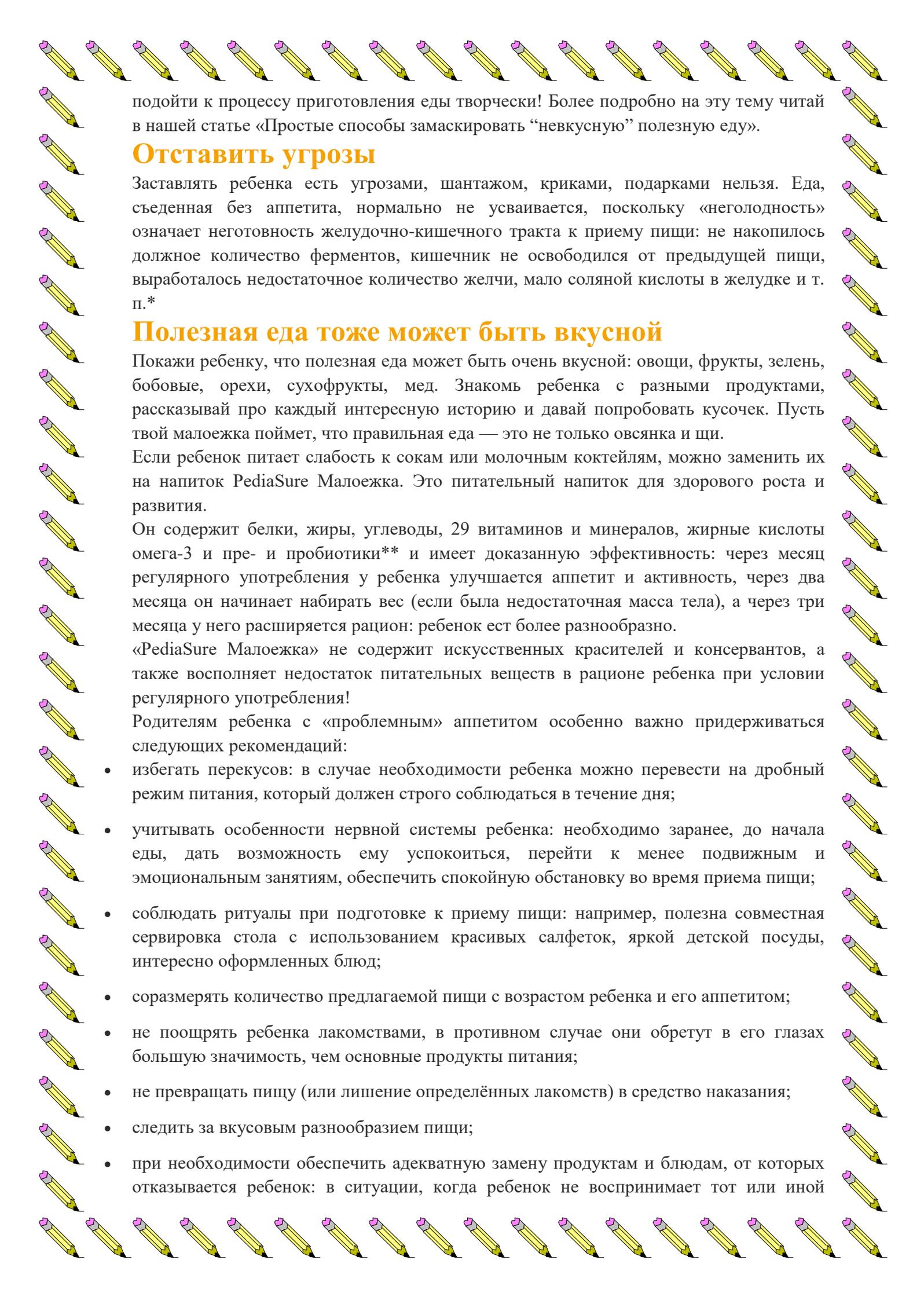
Ох уж эти перекусы!

Еще одна причина плохого аппетита — частые перекусы. Если у ребенка есть возможность схватить бутерброд, конфетку, шоколадку или что-то другое перед едой, вряд ли он быстро проголодается и захочет съесть суп, например.

Рекомендуемое питание для детей - 3 основных (завтрак, обед и ужин) и два дополнительных приема пищи. При этом перекус должен быть не позднее чем за час до основного приема пищи.

Разнообразие блюд

Поэкспериментируй с разными рецептами приготовления привычной пищи. Вполне может быть, что ты не придавала особого значения подаче блюд. Вспомни, как выглядят в меню ресторана обычные сырники: они аккуратно лежат на красивой тарелке, немного присыпаны пудрой, а рядом подан соус, сметана или варенье в мини-розетках. Даже обычный омлет может выглядеть как фирменное блюдо, если



подойти к процессу приготовления еды творчески! Более подробно на эту тему читай в нашей статье «Простые способы замаскировать “невкусную” полезную еду».

Отставить угрозы

Заставлять ребенка есть угрозами, шантажом, криками, подарками нельзя. Еда, съеденная без аппетита, нормально не усваивается, поскольку «неголодность» означает неготовность желудочно-кишечного тракта к приему пищи: не накопилось должное количество ферментов, кишечник не освободился от предыдущей пищи, выработалось недостаточное количество желчи, мало соляной кислоты в желудке и т. п.*

Полезная еда тоже может быть вкусной

Покажи ребенку, что полезная еда может быть очень вкусной: овощи, фрукты, зелень, бобовые, орехи, сухофрукты, мед. Знакомь ребенка с разными продуктами, рассказывай про каждую интересную историю и давай попробовать кусочек. Пусть твой малоежка поймет, что правильная еда — это не только овсянка и щи.

Если ребенок питает слабость к сокам или молочным коктейлям, можно заменить их на напиток PediaSure Малоежка. Это питательный напиток для здорового роста и развития.

Он содержит белки, жиры, углеводы, 29 витаминов и минералов, жирные кислоты омега-3 и пре- и пробиотики** и имеет доказанную эффективность: через месяц регулярного употребления у ребенка улучшается аппетит и активность, через два месяца он начинает набирать вес (если была недостаточная масса тела), а через три месяца у него расширяется рацион: ребенок ест более разнообразно.

«PediaSure Малоежка» не содержит искусственных красителей и консервантов, а также восполняет недостаток питательных веществ в рационе ребенка при условии регулярного употребления!

Родителям ребенка с «проблемным» аппетитом особенно важно придерживаться следующих рекомендаций:

- избегать перекусов: в случае необходимости ребенка можно перевести на дробный режим питания, который должен строго соблюдаться в течение дня;
- учитывать особенности нервной системы ребенка: необходимо заранее, до начала еды, дать возможность ему успокоиться, перейти к менее подвижным и эмоциональным занятиям, обеспечить спокойную обстановку во время приема пищи;
- соблюдать ритуалы при подготовке к приему пищи: например, полезна совместная сервировка стола с использованием красивых салфеток, яркой детской посуды, интересно оформленных блюд;
- соразмерять количество предлагаемой пищи с возрастом ребенка и его аппетитом;
- не поощрять ребенка лакомствами, в противном случае они обретут в его глазах большую значимость, чем основные продукты питания;
- не превращать пищу (или лишение определенных лакомств) в средство наказания;
- следить за вкусовым разнообразием пищи;
- при необходимости обеспечить адекватную замену продуктам и блюдам, от которых отказывается ребенок: в ситуации, когда ребенок не воспринимает тот или иной



продукт, рекомендуется на время исключить его из питания, а затем предложить вновь. Иногда новое блюдо предлагают не менее 10–15 раз, пока малыш его не «распробует»;

- не акцентировать чрезмерно внимание на процессе питания ребенка и проблеме избирательного аппетита, не обсуждать при нем эти темы.

Надеемся, наши советы помогут тебе меньше переживать по поводу питания твоих детей, и в скором времени ты будешь вспоминать с улыбкой о том, что когда-то было трудно накормить малоежку!

Данный материал носит информационный характер и не заменяет консультацию специалиста.