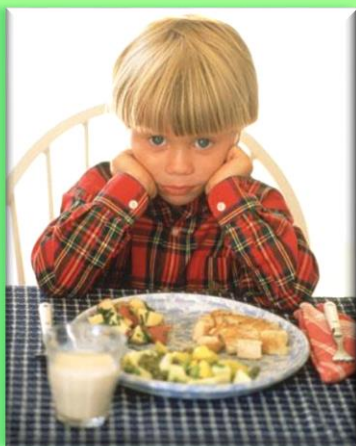




БИТВА ЗА АППЕТИТ

Мало кто из родителей не жалуется на аппетит своего малыша. Отказ от еды всегда очень тревожит, и чем младше ребенок, тем большие опасения возникают в данной ситуации. Любой диетолог подтвердит, что нормальное полноценное питание невозможно при плохом аппетите, а отсутствие нормального питания может привести к неприятным последствиям. Ребёнок с плохим аппетитом чаще капризничает и раздражается, он более слаб и бледен по сравнению со своими сверстниками.

Причины пропадания аппетита у детей

Чтобы "перебить" ребенку аппетит, порой достаточно пары конфет, но родители, похоже, не думают об этом и перед едой позволяют чаду взять что-нибудь сладкое, предлагают стакан молока или йогурта. Естественно, что после такого перекуса о нормальном аппетите не может быть и речи.

Большую ошибку совершают родители, которые принуждают ребёнка есть независимо от его желания. Насильственные действия "великана с ложкой" приведут к тому, что у малыша сформируется стойкое отвращение к самому процессу еды, да и съеденная пища не пойдёт на пользу.

Потеря аппетита может быть связана с воспалительными процессами в области носоглотки, различными простудными заболеваниями, перевозбуждением нервной системы, гиповитаминозами, гельминтозами. Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья малыша и следовать рекомендациям врача не только в период болезни, но и когда ребёнок здоров.

Если ребёнок перевозбуждён, заигрался или набегался, это может вызвать кратковременный отказ от пищи. Здесь следует немного подождать и не предлагать малышу каких-то промежуточных перекусов. Через некоторое время аппетит появится.

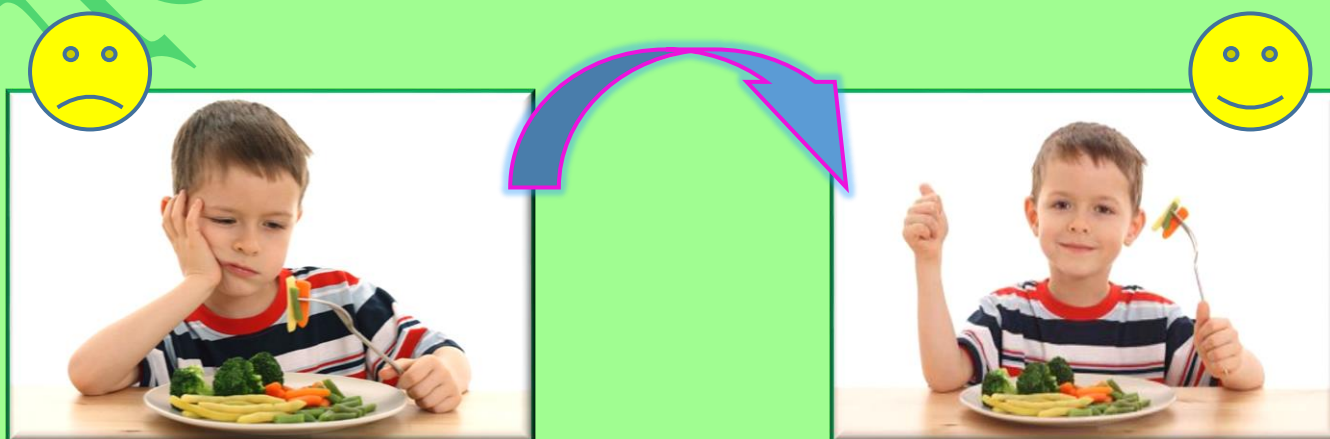
Всем хорошо известно, что сильные переживания могут на некоторое время испортить аппетит. Ребёнок в этом смысле ещё более чувствителен: любые неприятные ощущения, боль, обида, огорчения заметно отражаются на детской психике и нарушают аппетит. Не стоит забывать, что и приятные эмоции могут быть причиной потери аппетита.

Что же делать?

- Если причины, ведущие к снижению аппетита, устранены и исключены заболевания при которых ухудшается аппетит у карапуза (анемия, гастрит, дисбактериоз, частые запоры, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, гельминтоз), то самое важное, что Вам следует сделать - правильно организовать питание малыша. Питание ребенка малоежки должно быть организовано четко по времени.
- Не давайте малоежке НИКАКИХ перекусов! Булочки, конфетки, печеньки, и даже фрукты и сладкие соки напрочь отбивают аппетит. Какими бы жалобными глазками не смотрел Ваш хитрюга - ни чего кроме обыкновенной минеральной воды (разумеется без газов) не давайте.
- Поддержать аппетит очень помогает самостоятельное пользование ложкой, чашкой и т.п. Пусть вода из кружки не всегда попадает по назначению, а ложка лишь размазывает кашу по тарелке, главное – вовлечь малыша в процесс питания, заинтересовать его, а необходимые навыки постепенно появятся.

- Детям иногда трудно сосредоточиться на еде, многие продолжают разговаривать за столом, пытаются убежать, не закончив трапезу. Здесь родителям придется немного потрудиться и создать максимально спокойную обстановку. Возможно, придется постепенно приучать непоседу к тому, что за едой нельзя болтать и убегать из-за стола.
- Распространенной ошибкой является искусственное развлечение ребенка за едой. Каких только "шоу" не устраивают несчастные мамы и папы, лишь бы малыш отвлекся и поел. Это в корне неверно: во-первых, от такого обеда, съеденного под папины песни и мамины танцы, мало пользы; во-вторых, это портит характер ребенка, он попросту начинает эксплуатировать интерес родителей к своему аппетиту. Таким способом, вы не сможете вернуть любимому чаду хороший аппетит, а пища, которую удалось "впихнуть", не будет переварена и усвоена должным образом, так как не произошло выделения необходимого количества слюны и желудочного сока.
- Ребенок в возрасте от 3 до 6 лет – это любопытный непоседа, он всем интересуется, ему безразлично все вокруг, в том числе и он сам. Что ж, нужно постараться и процесс питания сделать не менее интересным, чем игра! Знакомьте малыша с новыми блюдами, рассказывайте о продуктах, из которых они приготовлены. Украшение даже самого нелюбимого блюда значительно увеличит аппетит у ребенка: вырезайте мордочки животных, делайте машинки из овощей и фруктов, рисуйте сметаной или джемом на блинчиках. После трех лет ребенок может есть практически все то же, что и взрослый, за исключением острого, консервов и так называемого фаст - фуда.
- Старайтесь как можно раньше приучить сына или дочку к соблюдению основных правил поведения за столом, пусть ребенок вместе с вами идет мыть руки перед едой, сам ест ложкой, а с 4–5 лет – и вилок. Помните, что лучшим способом обучения является не лекция, а наглядный пример. Дети в этом возрасте очень впечатлительны и охотно примеряют на себя поведение окружающих, так что если мама на диете, то и малыш способен "заразиться" стремлением ограничивать себя в еде. Не менее легко дети попадают под косвенное влияние тяжело больных родственников. Если дома болеет кто-то из взрослых, ребенок, как бы примеряя на себя его роль, тоже может отказываться от еды.
- Для отменного аппетита ребенку нужны подвижные игры и прогулки на свежем воздухе. Даже обычная утренняя гимнастика не только укрепляет мышцы, тренирует сердце и легкие, но и благотворно влияет на пищеварение. В хорошую погоду как можно больше гуляйте с малышом, позволяйте ему активно двигаться, лазить, играть со сверстниками. С раннего детства полезно практиковать укрепляющее закаливание: открывайте форточку в той комнате, где спит ребенок, приучайте его по утрам умываться прохладной водой. Результаты в плане аппетита не заставят себя долго ждать.

Не старайтесь подогнать своего ребенка под какую-то общепринятую норму, во всем нужен индивидуальный подход!!!





Средства, повышающие аппетит у детей

- За полчаса до еды предложите крохе кисленький яблочный сок - это поможет выработать желудочный сок.
- Народные средства, повышающие аппетит у ребенка:

Для хорошей стимуляции пищеварения используют такие лекарственные растения как

ягоды можжевельника и барбариса, черная смородина, шиповник, облепиха, рябина черноплодная, семена аниса и тмина. Эти средства хороши тем, что на вкус они сладкие или приятные, соответственно, детки не отказываются их пить.

А вот настойки и отвары из таких растений как полынь, тысячелистник, корень одуванчика, аир, цикорий хоть и неприятные на вкус (очень трудно карапуза уговорить выпить эту горькую микстуру), но гораздо сильнее повышают аппетит, за счет того, что существенно усиливают секрецию желудочного сока. Принимать растительные средства, повышающие аппетит следует за 20-30 минут до еды.

- Из гомеопатических средств для улучшения аппетита назначают: комплексы с Циной, солями магния и кальция, Колхикумом. **Применять строго по рекомендации врачей!**

