

## «Секреты хорошего аппетита»



Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

Помните, что всякие уговоры, заманчивые обещания во время кормления абсолютно нежелательны. Они только отвлекают ребенка от еды, а со временем приводят к тому, что у него формируется стереотип – без сказки за столом, без игрушки, обещанной в подарок, не сяду за стол. Родительская любовь часто бывает слепой. И часто наши маленькие «диктаторы» доводят матерей до слез.

Огромное значение для наших детей (как и для взрослых) имеют цвет, внешний вид приготовленного блюда, сервировка стола (красивые тарелки, салфетки, скатерть). Если дети сами участвуют в сервировке стола, привлекаются к оформлению блюд, настроение во время еды будет хорошим.

Важно, чтобы родители соблюдали распорядок дня: чаще бывали на свежем воздухе, играли в подвижные игры, приобщались к спорту и труду. При соблюдении интервалов между приемами пищи, у ребенка возникает чувство голода, усиливается выделение желудочного сока. Вот и появляется долгожданный аппетит!

Родителям полезно устраивать сюрпризные дни: день блюд из рыбы- рыбный день, в день витаминки - дети сами готовят салаты, в день узбекской кухни – ужин не за столом, как обычно, а на полу. В такие дни даже «нелюбимое» блюдо станет желанным и вкусным. Или, под тарелку с едой спрятана записка, следуя которой ребенок узнает, чем они будут заниматься с мамой после еды. А записку можно достать только тогда, когда пустая тарелка

относится к мойке. Каждая задумка должна приносить ребенку только положительные эмоции.

Итак, закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, на основе использования игрового метода. Дети так быстро вырастают. А, воспоминания и привычки, остаются на всю жизнь.

Если ребенок отказывается от еды регулярно, и вы замечаете у него какие-либо симптомы плохого самочувствия, если малыш начал худеть или вы сами теряете аппетит и сон от беспокойства за своего малыша, то первое, что нужно сделать — обратиться к врачу. **Медицинских причин отсутствия аппетита довольно много:**

- аппетит ребенка снижается, если у него завелись паразиты (например, глисты);
- если ребенок излишне возбужден или гиперактивен, то у него терпения не хватает спокойно доест свою порцию;
- если болит горло или заложены уши, то неприятно глотать, и тогда ребенок отказывается от еды;
- наконец, снижение аппетита часто является признаком начала какого-либо простудного или вирусного заболевания, так как организм все силы направляет на борьбу с ним.

Если врач ничего «криминального» у ребенка не обнаружил, анализы хорошие, ребенок активный, в весе прибавляет нормально, то маме нужно придерживаться следующих простых правил.

### **Сказать «ДА»:**

1. Движению — прогулки на свежем воздухе, активные и подвижные игры, занятия спортом в детских спортивных секциях полезны и сами по себе, и аппетит улучшают. Правда, важно учитывать нюанс: за полчаса до еды излишняя активность противопоказана.
2. Вкусовым пристрастиям ребенка — если что-то малыш кушает хорошо, а что-то плохо, то иногда можно пойти у него на поводу и готовить чаще его любимые блюда.
3. Полезным «вкусняшкам» — в природе много полезных вкусовностей, которые ребенок не откажется съесть, например, ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи.
4. Фантазии и творчеству — некоторые дети «привередничают» в еде, когда им просто скучно, и привычные блюда «приелись». Тогда пора искать новые рецепты, новые формы сервировки. Иногда улучшить аппетит помогает покупка (посоветовавшись с ребенком) новой красивой посуды с любимым «мультяшным» героем.

Если какие-либо продукты ребенок любит, можно готовить из них новые, незнакомые ему, блюда. Если же к каким-либо продуктам малыш испытывает неприязнь, можно их «замаскировать» в новом рецепте.

5. Развитию кулинарных талантов — не все мы умеем неизменно вкусно готовить, и дети выступают самыми строгими критиками. Что ж, придется учиться.

6. Компании — за компанию со сверстниками или членами семьи, за «взрослым» столом дети иногда кушают лучше.

7. Помощи детей на кухне — срабатывает простой принцип: «Сам приготовил — нужно попробовать»