

Детский аппетит



*Ежедневно во время кормления тысячи расстроенных мам задают себе вопрос: «Почему опять не ест?» Чтобы ответить на него, необходимо знать **причины, влияющие на аппетит детей.***

Чувство голода находится в прямой связи со степенью раздражения пищевого центра в мозге. Если определенный импульс не поступает, не успевший проголодаться ребенок находит себе более интересное занятие, чем еда. Когда его при этом насильно кормят, то он, естественно, сопротивляется или идет на ухищрения, позволяя подкупить себя различными обещаниями и лестью. Разумеется, плохо, если ребенок длительное время отказывается от пищи, но здоровое чувство голода — первое условие хорошего аппетита.

Общее состояние организма. Хорошо ест здоровый, но слегка уставший ребенок. Сонный или чрезмерно вялый малыш ест хуже.

Наличие или отсутствие привлекательных факторов. Когда малыш ест, в поле его зрения не должны попадать игрушки и другие интересные предметы. Хорошо, если во время приема пищи рядом с ребенком не будет находиться человек, которого он боится, или человек, который с ним заигрывает и тем самым отвлекает от кормления.

Вкус и качество пищи. Не все дети одинаково воспринимают одни и те же блюда, и потому не следует заставлять ребенка есть то, что ему совсем не нравится. Родители часто замечают, что ребенок одни фрукты и овощи ест с удовольствием, а другие не любит. В этом нет ничего страшного, просто организм подсказывает малышу, чего ему не хватает. Многие же мамы, не

зная об этом, стараются уговорить или заставить ребенка съесть то, что ей кажется нужным. Не настаивайте на своем — природа предоставляет массу вариантов для выбора, и, делая его, дети редко ошибаются. К новым блюдам малыша надо приучать постепенно.

Дети часто отказываются от продуктов жестких и грубых, которые они не могут разжевать. Поэтому, готовя очередное блюдо, позаботьтесь о том, чтобы оно было как можно более сочным.

Отказываются дети от слишком горячей пищи, а также блюд пересоленных или кислых.

Ассоциации, связанные с кормлением. Если процесс приема пищи связан у ребенка с неприятными впечатлениями, можете быть уверены, что проблем с питанием возникнет больше, чем когда таких неприятных впечатлений нет. Благоприятная атмосфера за столом способствует появлению у ребенка аппетита.

Напротив, беспорядок, нерегулярность питания, постоянное хождение, шум и споры лишают малыша аппетита.

Активное участие в процессе. Чем самостоятельнее чувствует себя малыш за столом, тем с большим аппетитом он ест, независимо от того, идет ли речь о кормлении из бутылочки, которую он поддерживает обеими руками, или об освоении ложки, а затем и всех столовых приборов.

Запомните эти нехитрые советы и не забывайте следовать им. Если же к этому добавить, что вашим идеалом должен быть не толстый, а здоровый ребенок, то вы не станете пугать себя тем, что ваш малыш, отказавшись от того или иного блюда, тотчас превратится в дистрофика или будет страдать хроническим отсутствием аппетита.