

A decorative border of red apples with green leaves surrounds the text. The apples are arranged in a rectangular frame, with some overlapping at the corners.

Простые советы

Наверняка вы уже не раз слышали подобные рекомендации. Но напомнить о них еще раз вполне уместно. В большинстве случаев простых мер достаточно, что бы отыскать потерявшийся аппетит.

- Правило первое: не кормите малыша насильно. Это может привести к серьезным психологическим последствиям от рефлекторной рвоты до полного отвращения к еде.
- Правило второе: не создавайте ажиотажа вокруг приема пищи. Чем меньше вы будете акцентировать внимание на еде, чем безразличнее будет ваше отношение к аппетиту ребенка, тем охотнее малыш согласится поесть. Лучше всего сажать ребенка за стол вместе со взрослыми и с удовольствием кушать. Собственный пример лучше всяких просьб и уговоров.
- Правило третье: не злоупотребляйте любимыми блюдами ребенка. Даже самое вкусное и любимое приедается, если кушать его ежедневно.
- Правило четвертое: никаких перекусов между приемами пищи. Не забывайте, что сок и молоко - далеко не вода и их не стоит давать малышу, если он просит пить. Эти напитки сами по себе могут даже заменить полдник, настолько они калорийны. И если кроха выпивает в день литр фруктового сока, нет ничего удивительного в том, что он отказывается от еды. То же касается печенья, конфет, бананов. А вот яблоко - замечательное исключение. Его, свежее или печеное, безбоязненно можно предложить малышу за час до еды.
- Правило пятое: длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Ничто так не повышает аппетит, как физическая нагрузка и свежий воздух. На природу, в лес, в парк, к реке с мячиками-скакалками и друзьями-приятелями! Разве вы не замечали, какой аппетит появляется у ребенка на загородном пикнике, и с каким удовольствием он "сметает" все те блюда, на которые дома и смотреть не хочет? Если все это не помогает, пускаем в бой "тяжелую артиллерию".