

ПОЧЕМУ У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ

Плохой аппетит у детей доставляет родителям немало тревог и огорчений. Это и понятно: отказ от еды считается одним из симптомов заболевания. Однако бывает, что отсутствием аппетита страдают даже совершенно здоровые дети.

Независимо от того, много поступило пищи в пустой желудок или мало, сразу выделяется большое количество желудочного сока, который участвует в пищеварении.

Ведь ни один взрослый, чтобы не перебить аппетита, как правило, не ест сладкого перед обедом. Так почему же мы забываем об этом правиле по отношению к детям: в промежутках между едой даем им конфеты, печенье, чашечку молока. Конечно, потом дети не хотят обедать!

Эвакуация пищи из желудка зависит не от ее количества, а от качества. На этом основании разработан режим кормления детей разных возрастов. Но не все родители придерживаются его и кормят ребенка чаще, чем советуют врачи. В результате желудок всегда переполнен, малыш не знает чувства голода и поэтому ест без удовольствия.



Чем питательнее пища, тем в меньшем количестве ее надо употреблять. Однако некоторые матери всегда заставляют детей съедать одну и ту же порцию пищи. Это приводит к тому, что ребенок переедает, у него появляется отвращение к определенной еде. Бывает, дело доходит до рвоты.

Но случается и такое, что дети плохо едят в семьях, где строго выдерживается режим питания. Это происходит из-за неправильного и неумелого подхода к детям.

Мать предлагает поесть ребенку определенные блюда, а он начинает вредничать, капризничать. Тогда мама приходит в отчаяние. Ну почему в детском садике он ест нормально, а дома не хочет?

В детском саду дети едят в определенные часы разнообразную пищу, садятся за стол все вместе, и пример других способствует лучшему аппетиту.

Дома же мама излишне опекает ребенка. Не нужно спрашивать, чего он хочет или не хочет надо приучать ребенка к порядку: пусть садится за стол вместе со всеми и ест то, что ему дают. Если не хочет — не насильствуйте его, пусть пойдет, погуляет, подумает. Когда он сам почувствует голод и решит пообедать — съест все до капельки.

Когда ребенок здоров, много бывает на воздухе и в семье установлен правильный режим питания, он, как правило, ест хорошо и с аппетитом.

