



Маленькие привереды или Где взять аппетит?

Сколько родителей жалуется, что их малыш плохо ест... Стоит ребенку увидеть перед собой овощи, листья салата или кашу, как он капризно отодвигает от себя тарелку или отворачивается. Все разговоры о полезности, витаминах и необходимости здорового питания, как правило, ни к чему не приводят.

И вроде бы мы понимаем ребенка, ведь многие из нас и сами в детстве ненавидели кашу, свеклу или лук, но с другой стороны, родители убеждены в необходимости полноценного питания. Как же быть?

Вспомните, что в природе ни одно живое существо не ест «по часам» и не принуждает есть своих детенышей: пища принимается только тогда, когда возникает чувство голода.

Человеческие же дети поначалу не едят, потому что еще не голодны, а потом – просто из вредности. Что можно сделать, чтобы малыш ел с аппетитом? Соблюдайте несколько правил.

[Семейный сайт родителям](#) советует не сажать ребенка за стол, если он сам не изъявил такого желания. Голодать назло ребенок уж точно не будет, и как только захочет есть, наверняка сообщит об этом.

Не стоит удерживать ребенка насильно за столом. Фраза «пока не съешь – из-за стола не выйдешь» способна сформировать стойкое негативное отношение к приему пищи.

Не разрешайте перекусывать между основными приемами пищи, а также употреблять сладкие напитки.

Если ребенок отказывается есть приготовленное блюдо, не стоит предлагать взамен другое, более вкусное.

Появлению аппетита способствуют свежий воздух и физические нагрузки. Специалисты советуют детям проводить на улице не менее 3-4 часов в день.

Можно вызвать интерес к еде у ребенка и другими способами. Например, сочинив забавную историю о том, где выросли овощи и фрукты, как и на чем они добирались до магазина или рынка, а потом и до вашей кухни.

Купив ребенку красивую детскую посуду, можно, например, предложить малышу «спасти» зайчика или медвежонка со дна тарелки, съев весь суп.

Не забывайте, сначала мы всегда смотрим на еду, а потом уже едим. Поэтому, не пренебрегайте красивой сервировкой стола и украшением блюд. Проявив немного фантазии,

можно фигурно нарезать овощи, а в тарелке с кашей с помощью варенья или шоколадного сиропа нарисовать веселую рожицу. Тогда малыш наверняка примется за еду с радостью.

Детям постарше можно предложить поиграть в кафе или ресторан, а также привлечь их к участию в приготовлении еды и к сервировке стола. Пусть малыш разложит на тарелке овощи и украсит их листочками зелени, сделает «грибок» из яйца и половинки помидора. Наверняка в этом случае маленькому кулинару захочется попробовать результаты своей работы.