

Порой желание накормить малыша здоровой и
вкусной пищей наталкивается на
сопротивление с его стороны.

Как же вести себя в таком случае родителям?

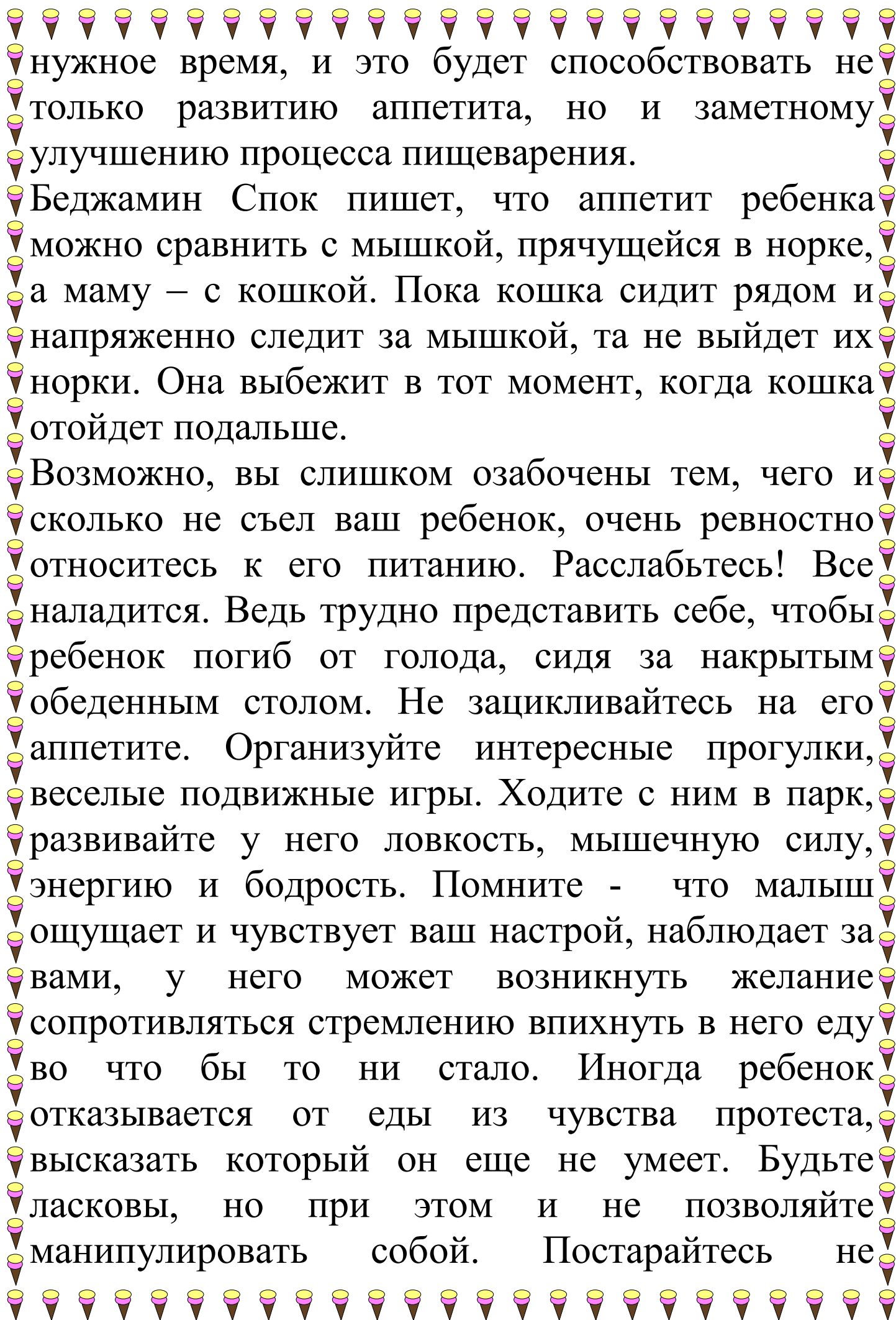
Все мы, взрослые, и дети наши, разумеется, тоже совсем не похожи друг на друга. Одним трудно сбить аппетит чем бы то ни было, другим малышам достаточно выпить полстакана сока или даже водички незадолго до обеда, и в результате их придется долго уговаривать есть хоть несколько ложек супа.

Кстати, именно этот прием – питье за полчаса до еды – хорош для того, чтобы несколько умерить аппетит людям, страдающим избыточным весом.

Стремясь сохранить ребенка, не забывайте предложить ему питье через час – полтора после еды, чтобы не пришлось поить его перед едой.

Деткам, которые отличаются капризным аппетитом, необходим режим питания – еда строго по часам. Однако и тут от родителей требуется определенная гибкость. Допустим, проголодался ребенок, попросил, есть чуть раньше установленного часа, разумеется, надо пойти ему на встречу. Но – никаких перекусов в виде кусочков пирожка незадолго до еды!

Желудочный сок и пищеварительные ферменты быстро привыкнут выделяться в одно и то же



нужное время, и это будет способствовать не только развитию аппетита, но и заметному улучшению процесса пищеварения.

Беджамин Спок пишет, что аппетит ребенка можно сравнить с мышкой, прячущейся в норке, а маму – с кошкой. Пока кошка сидит рядом и напряженно следит за мышкой, та не выйдет из норки. Она выбежит в тот момент, когда кошка отойдет подальше.

Возможно, вы слишком озабочены тем, чего и сколько не съел ваш ребенок, очень ревностно относитесь к его питанию. Расслабьтесь! Все наладится. Ведь трудно представить себе, чтобы ребенок погиб от голода, сидя за накрытым обеденным столом. Не зацикливайтесь на его аппетите. Организуйте интересные прогулки, веселые подвижные игры. Ходите с ним в парк, развивайте у него ловкость, мышечную силу, энергию и бодрость. Помните - что малыш ощущает и чувствует ваш настрой, наблюдает за вами, у него может возникнуть желание сопротивляться стремлению впихнуть в него еду во что бы то ни стало. Иногда ребенок отказывается от еды из чувства протеста, высказать который он еще не умеет. Будьте ласковы, но при этом и не позволяйте манипулировать собой. Постарайтесь не



высказывать свою досаду, излучайте доброжелательность, обсудите вместе меню, выслушайте, что бы ребенок хотел съесть, скажем, на ужин или на обед.

Итак, «спокойствие, только спокойствие!»

Помните:

- Не волнуйтесь по поводу того, что съел или не доел ваш ребенок.

- Не обсуждайте это при нем.

- Не сердитесь на кроху за плохой аппетит и не поощряйте за съеденное. Лучше похвалите за культурное поведение за столом.

- Не пытайтесь, во что бы то ни стало впихнуть в ребенка ту еду, которая вызывает у него отвращение.

Многолетний врачебный опыт свидетельствует, что чрезмерное переживание по поводу плохого аппетита у детей чаще всего оказывается напрасными.

