

Что делать, если ребенок отказывается есть?

Хотелось бы спросить у родителей, актуально ли выражение: «Дорога к обеду ложка», в их семье или, все-таки, дорога к обеду ни ложка, а игрушка, реклама по телевизору, книжка с картинками и, наконец,



обещанная конфетка за съеденную кашу. Почему малыши так неохотно садятся за стол?

Каждый ребенок индивидуален и поэтому в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита отдельно для каждого. Существует несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложить немного усилий, а главное – не отступать от правил, и каждый день выполнять их, даже если сегодня выходной, или запланирован поход в гости, и, казалось бы, можно расслабиться, и дать возможность ребенку самому решать, есть ли ему борщ или торт на завтрак, обед и ужин.

Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте, особенно это касается пищеварительной системы.

Рассмотрим несколько распространенных причин, влияющих на желание детей есть.

1. **При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребенка.** Порой малыш любит гречку, а мама, прейдя усталая с работы, приготовила на всю семью борщ, и у нее совсем не осталось сил готовить отдельные блюда. На самом деле, приготовить что-то отдельно для малыша отнимет не так много времени, а главное – доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.

2. **Ребенок перекусывает между приемами пищи.** Если малыш просит конфету или печенье, отказать ему очень сложно. Но, итогом проявленной родителями слабости, обязательно, станет отказ ребенка от пищи.
3. **Плохой аппетит после болезни.** Очень важно после болезни не пичкать ребенка насильно едой, пусть он кушает часто, но понемногу, и старайтесь готовить ему любимые блюда.
4. **Ребенка принуждают есть.** Нельзя насильно заставлять ребенка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.
5. **Повышенные требования и запрет.** Родители пытаются уловками заставить ребенка покушать, предлагают то конфету, то посмотреть мультфильм. Но, к сожалению, большого эффекта достигнуть, таким образом, тоже не получится. Кушая перед телевизором, ребенок, совершенно не прожевывая пищу, будет ее глотать, да и конфеты так же не приведут к желаемому результату.
6. **Влияние времени года на аппетит.** Понятно, что в жаркое время года не столько хочется кушать, сколько пить. Поэтому целесообразно будет предложить ребенку не горячее жидкое блюдо, а соки, свежие фрукты или ягоды, овощи и прочее.

Ну, и, конечно, не малую роль играет оформление детского блюда. Здесь нужно опираться на фантазию мамы. Бутерброды в виде заснувшего медвежонка под одеялом-колбаской; смешарик-Совунья с большими глазами из яичных желтков; вагончики из ломтиков батона с колесиками из морковных кружочков и так далее...

Обязательно привлекайте своего ребенка к приготовлению пищи, пусть оказывает вам посильную помощь: подать тарелку, полотенце, придержать вместе с мамой блендер. Особенную радость вашему малышу доставит творить сказку из продуктов вместе с мамой, а там, за работой, и аппетит разыграется. Внешняя привлекательность блюда, особенно для маленьких

детей, имеет большое значение, поэтому родителям необходимо использовать это на сто процентов.

Предлагаем вам в качестве примера рассмотреть возможные варианты «необычного» оформления блюд для ребенка.



Мы нашли на просторах интернета несколько интересных рецептов. Поделимся ими с вами.

1. **Каша с секретом.** Из тарелки с кашей с помощью ягод клубники, черной смородины или вишни получится отличная сова или мишка. А еще поиграйте с малышом в «найди клад» – на дно тарелки положите несколько орешков или ягод и попросите ребенка «откопать» их и съесть.

2. **Птенчик.** Сварите яйца вкрутую (8 –10 минут после закипания), очистите и острым ножом аккуратно нарежьте белок в виде короны. Здесь самое главное – не торопиться, чтобы не задеть желток. Сделав надрез по кругу, раскройте белок так, чтобы из него «выглядывал» желток. Цыпленку-желтку обязательно сделайте глазки из маленьких кусочков маслин и ротик из болгарского перца. Всю композицию можно положить на тарелку или в чашечку с зеленью.

Будьте внимательны к своим детям, любите их, и они, обязательно, ответят вам отменным аппетитом! И помните, дорога все-таки к обеду ложка, приятного Вам аппетита!