**Ребёнок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка.**

**Что такое полноценное детское питание.**

  Полноценное и правильно организованное питание имеет большое значение для развития ребёнка. Оно повышает выносливость организма и его сопротивляемость различным заболеваниям, улучшает работоспособность. Разнообразие пищи и режим питания – это основы правильного питания.

Пища является источником энергии, необходимой для деятельности всех органов и систем, и «строительным материалом» растущего организма.

Основной материал построения тканей и органов человеческого тела (мышц, крови, мозга и др.)- белки. Дети и подростки особенно нуждаются в этом веществе. Наиболее полноценные белки содержатся в продуктах, полученных от животных,- в яйцах, молоке, твороге, сыре, мясе, рыбе и др. Белки растительного происхождения (из картофеля, капусты, риса, гречневой и овсяной крупы, макарон) менее ценны. Поэтому крупяные, овощные и макаронные блюда надо сочетать с мясной и молочной пищей.

Дети в возрасте от 1 до 3 лет должны ежедневно получать в пище примерно 4 г белка на каждый килограмм своего веса. В дальнейшем это количество постепенно уменьшается и после 12 лет составляет 2,5-2 г.

Жиры вместе с углеводами являются главными источниками энергии. В питание ребёнка должны входить как животные, так и растительные жиры. В животных жирах (молочные продукты, яичный желток, рыбий жир) имеются витамины A, D и др., без которых не может обходиться детский организм. Растительные жиры (растительные масла) не содержат витаминов, но в их состав входят так называемые ненасыщенные жирные кислоты, которые также необходимы для роста и развития ребёнка.

Однако перекармливать жирной пищей не следует. Избыток жира задерживает выделение пищеварительных соков, снижает и нарушает процесс пищеварения. Наиболее желательно, чтобы в молочной и мясной пище ребёнок получал примерно одинаковое количество белков и жиров и сверх того 10-15 г растительных жиров в день.

Углеводы – это сахар, крахмал и клетчатка. Сахар (кроме рафинада, песка и т. д.) находится в овощах, фруктах, ягодах и молоке в виде так называемого молочного сахара. Крахмал содержится в хлебе и других мучных изделиях, в картофеле и крупах.

Сахар легко и быстро усваивается. Крахмал же в процессе пищеварения сам превращается в сахар и лишь тогда поступает в кровь. Таким образом, крахмал даёт возможность организму получить сахар постепенно, в течение длительного времени. Поэтому питание ребёнка следует строить таким образом, чтобы основная масса углеводов (примерно 75%) поступала из хлеба, крупы, картофеля и т. п. в виде крахмала.

 Рацион ребёнка должен содержать углеводов в 4 раза больше, чем белков и жиров. Такое соотношение между белками, жирами и углеводами в суточном рационе, как 1:4 – является наиболее правильным для полноценного питания. Клетчатка почти не усваивается организмом и нужна для лучшего продвижения пищи по кишечному тракту. В связи с этим полезно давать детям ржаной хлеб, пшеничный хлеб из муки грубого помола, различные каши, овощи, фрукты.

Хорошо известно, какое значение для нормального развития детского организма имеют витамины. Они способствуют улучшению обмена веществ. Недостаточное количество витаминов в пище приводит к возникновению тяжёлых заболеваний. Богатым источником минеральных солей и витаминов являются овощи, фрукты, ягоды, которые следует давать детям по возможности в сыром виде, а их соки добавлять в готовые блюда. В зимние и весенние месяцы овощи и фрукты теряют часть витаминов. Восполняется эта потеря витаминными препаратами после консультации с педиатром.



### Многие мамы жалуются на проблемы с аппетитом у своих детей.

### Что делать, чтобы эти проблемы не возникали вообще?

###  Правило 1. Никогда не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится.

У детей часто возникает неприязнь к каким-либо продуктам. Как правило, это чисто возрастное явление, и с годами проходит. Но если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом. Иногда это остается на всю жизнь. Преодолевать неприязнь ребенка к продукту силовыми средствами не только бесполезно, но и крайне вредно. Заставляя ребёнка есть то, что ему не нравится, вы не только закрепляете отрицательный рефлекс, но и прививаете стойкую нелюбовь к еде вообще. Так часто возникает проблема плохого аппетита.

Правильно действовать так: исключить на время из рациона то, что не нравится ребенку; а когда память об этом продукте потускнеет, можно иногда, как бы случайно, подкладывать его ребенку. Если отрицательный рефлекс на данный продукт нестойкий, то, повзрослев, он может начать его есть, а если стойкий, то это может быть на всю жизнь. И ничего с этим поделать нельзя. Смиритесь.

### Правило 2. Сам процесс еды должен вызывать у ребенка положительные эмоции.

* Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит завтрак, обед или ужин. Взрослым на это время необходимо забыть о своих проблемах и всячески демонстрировать ребенку, как им приятно кушать в такой хорошей кампании, и как всё вкусно приготовлено. Постарайтесь в это время улыбаться и друг другу. Необходимо сделать процесс потребления пищи естественным и приятным семейным времяпрепровождением, когда вся семья собирается за одним столом и все вместе не только едят, но и обсуждают какие-то семейные проблемы и новости.
* Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. Пусть сначала успокоится.
* За общим столом постарайтесь не дергать постоянно ребенка. Поменьше обращайте на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Тогда, глядя на других, ребенок сам начнет есть.
* Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть. Некоторые дети любят только свою тарелку, чашку, ложку. Одни дети любят детскую посуду, а другим нравится, чтобы наливали во «взрослые» тарелки, как у всех. Можно приобрести детские тарелки с разными рисунками на дне и каждый раз во время обеда предлагать ребенку, съев весь суп, угадать, какой рисунок ему попался в этот раз.
* Не запугивайте ребёнка во время еды, не угрожайте ему.
* Не говорите при ребёнке о том, что он любит или не любит есть.
* Не сравнивайте его аппетит с аппетитом других.
* Не говорите о проблемах.
* Не показывайте ребёнку, что вас беспокоит его плохой аппетит.

### Правило 3. По возможности завтраки, обеды и ужины должны быть в одно и то же время и для всей семьи одновременно.

* Постарайтесь регулярно собираться за столом всей семьей. Конечно, в будние дни это сделать сложно, но нужно к этому стремиться. Желательно, чтобы утром дети вставали примерно в одно время со взрослыми, и чтобы завтрак был общий для всей семьи. Но если это затруднительно, то в будние дни хотя бы ужинайте все вместе. В выходные же семейные завтраки, обеды и ужины должны стать традиционными.

### Правило 4. Перед приемом пищи ребенок должен испытывать чувство голода.

* Желание кушать – естественное чувство, а отсутствие аппетита у ребенка – противоестественно. Последнее чаще всего возникает тогда, когда ребенок не голоден. Поставьте себя на место ребенка: вы сыты, а вас заставляют есть насильно. Как вам это понравится?
* Чтобы ребенок испытывал чувство голода именно к тому моменту, когда его сажают за стол, необходимо: а) стремиться завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; б) обеспечить ребенку между приемами пищи достаточную двигательную активность и прогулки; в) не подкармливать ребенка между приемами пищи разными вкусностями.
* Если ребенок плохо кушает, если у него плохой аппетит, то пункт в) должен стать обязательным. Пусть он между приемами пищи как следует проголодается. И не надо в этом случае поддаваться на его просьбы дать что-нибудь покушать, пока не настанет назначенное время еды.
* Стоит пересилить свою жалость к ребенку и выдержать характер всего несколько раз, как проблема плохого аппетита полностью исчезает.

### Правило 5. Если ребенок не доел свою порцию, не надо его ругать.

* Спокойно уберите всё со стола и скажите, что в следующий раз будем кушать во столько-то. И постарайтесь это обещание выдержать. В крайнем случае, если ребёнок до назначенного срока будет сильно просить поесть, можно дать ему немного не сытных фруктов: яблоко, грушу, апельсин.

### Правило 6. Не накладывайте ребенку сразу много еды.

* Часто бывает так. Ребенка оторвали от игры, чтобы он покушал. В этом случае он воспринимает еду как досадную помеху, мешающую продолжать игру. А когда ребенок видит перед собой большую порцию, требующую больших затрат времени, он естественно начинает капризничать.
* Дайте сначала ребенку небольшую порцию, дождитесь, пока у него разовьется аппетит, и дождитесь того, чтобы он попросил добавки.

### Правило 7. Еда должна быть вкусной, разнообразной и выглядеть должна аппетитно.

* Готовьте, сервируйте и украшайте блюда вместе с ребёнком.
* Необходимо научиться составлять рацион питания на неделю вперёд. Только  в этом случае блюда на вашем столе не будут повторяться, меню будет достаточно разнообразным.

**Правило 8. Приучайте ребёнка самостоятельно определять здоровую и нездоровую пищу.**

* Ребёнок дошкольного возрасте вполне может усвоить такой факт: «Не всё вкусное - полезно».
* Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольни­ка. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы.

 Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Необходимо исключить любые газиро­ванные напитки из рациона дошкольников.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

* Всё, что здесь написано, относится только к здоровым детям.
* Выполнение перечисленных правил вполне по силам каждым родителям. Но неуклонное их выполнение обязательно принесет успех при условии, что и мама, и папа, и бабушки с дедушками будут действовать согласовано.

**Правила поведения за столом:**



* Хотелось бы остановиться на поведении детей за столом. Научите малыша сидеть за столом с прямой спиной, не надо опираться локтями о стол, или расставлять их слишком широко, мешая соседу. Научите вашего ребёнка правильно кушать ложкой, держать её указательным, средним и большим пальцем руки. Подносить ко рту наполненною ложку с едой нужно аккуратно, не проливая содержимое боковой частью.
* Научите ребёнка кушать медленно, чтобы он пищу пережёвывал с достаточной тщательностью. Нельзя позволять играться со столовыми приборами и посудой, смеяться, кричать, за столом, поднимать еду с пола.
* Во время приёма пищи не надо включать телевизор, не отвлекайте ребёнка, он должен кушать в тишине. Не ссорьтесь за столом, это может, ухудшить процесс приёма пищи, снизить аппетит.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***Помните!***

***Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых. Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.***

***Соблюдение перечисленных рекомендаций будет способствовать тому, чтобы Ваш ребенок вырос ЗДОРОВЫМ!***

 