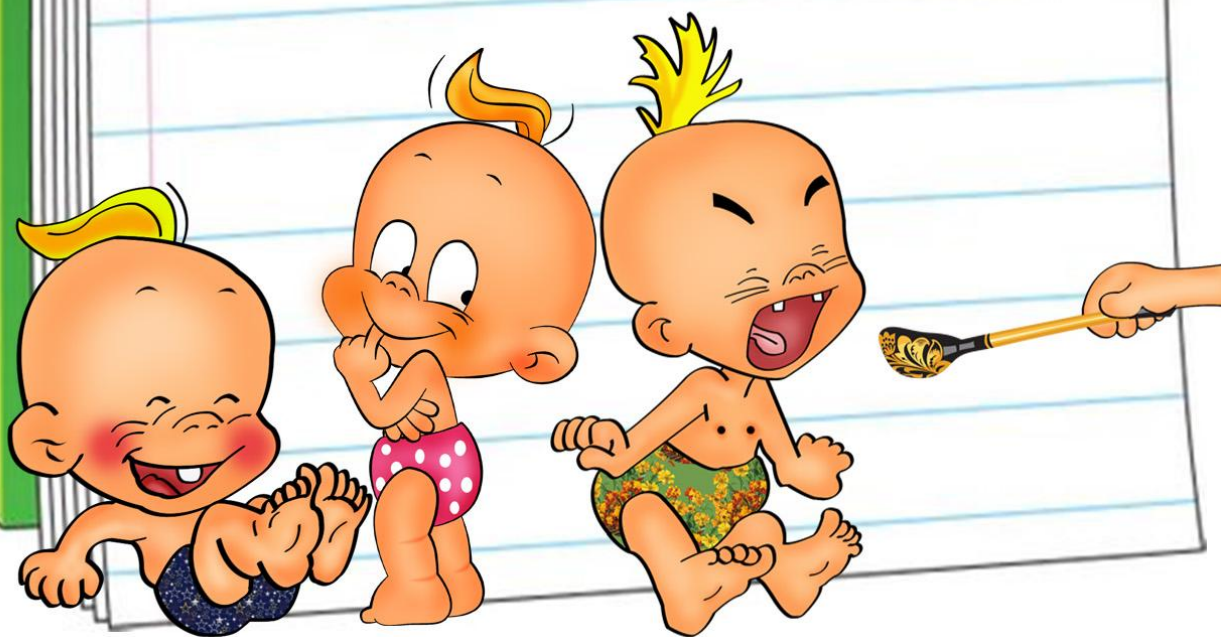


ЛОЧЕНЫ

КАРАЛЫЗ

НЕ ХОЧЕТ

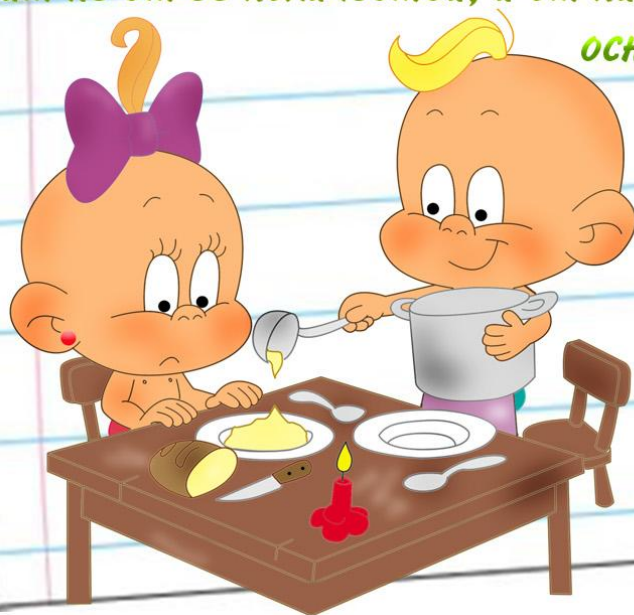
ЕСТЬ?



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

*Много ли 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 съесть 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 ему определенные блюда, а ребенок 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.



*Нужно приучать ребёнка садиться за стол вместе со всеми и есть то, что ему дают.*

*Если не хочет – не насилуйте его, пусть пойдёт, 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 привило, ест хорошо и с аппетитом, без какого-либо педагогического воздействия.*

*Не забывайте о том, что хорошему аппетиту способствует и красиво накрытый стол, и вкусное блюдо, и, конечно, личный пример окружающих. Что может быть лучше большой и дружной семьи за общим столом, с аппетитом уплетающей*

*приготовленное мамой лакомство!*



**Приятного  
аппетита  
Вам и Вашим  
детям!**