

5 секретів для хорошого апетиту дитини

1. Час і кількість

Вважається, що до 3 років дитина з 5-разового харчування повинна перейти на 4-разове. Оптимально буде спланувати день так, щоб дитина їла щонайменше через 2-3 години.



Звісно, їжа має бути різноманітна та здорова. Красиво оформлена їжа допоможе нагодувати малоїжку. Також у цій нелегкій справі допоможуть гарна ложка, виделка і тарілка, куплені спеціально для малюка. Важливо дитину годувати в один і той

самий час, адже тоді в неї вироблятиметься рефлекс, виділятиметься шлунковий сік і з'являтиметься почуття голоду.

Крім дотримання режиму харчування, важлива й постійна кількість їжі. І не варто насильно намагатися нагодувати дитину. Їжа, яку запхнули силою, навряд чи піде дитині на користь.

2. Їмо разом

Привчаймо дитину до того, що вся сім'я їсть за столом. По-перше, як свідчить прислів'я, апетит з'являється під час їжі. Тобто вигляд людей, які їдять із апетитом, уже викликає бажання і самому щось з'їсти. По-друге, так дитина швидше навчиться самостійно їсти. Ну, а по-третє, саме спільна трапеза допоможе дитині влитися в сім'ю та відчутти себе рівноправним її членом.

3. Нудно чи надто весело?

В ідеалі малюк повинен звикати їсти в тому самому місці, найкраще на своєму стільчику й у кухні. Але не завжди це можливо. По-перше, дитині нудно їсти. І нудно їсти може бути навіть досить дорослій дитині років 7-8, адже процес їжі займає доволі багато часу. Можливо, дитина саме тому й відмовляється їсти, бо їй не подобається сам процес. У такому випадку спробуйте розважити малюка під час трапези. Наприклад, розкажіть історію, почитайте книжку.

Звісно, дієтологи не дуже схвалюють такі годування, оскільки традиційно дитина повинна їсти в спокійній атмосфері. Але на практиці, якщо не лицемірити, дотримуватися цього правила вдається не всім батькам. Особливо, якщо малюк погано їсть.

Хоча ситуація може бути й зворотною. Наприклад, у домі надто галасливо та людно, тому дитина відмовляється їсти. Тож у всьому важливий баланс.

4. А як щодо перекусів?

Якщо ваша дитина погано їсть, проаналізуйте, перш ніж називати її малоїжкою, що протягом всього дня вона з'їдає. Цілком можливо, що дрібні перекуси – печиво, цукерки, горіхи, солодкі напої – відбивають у дитини апетит.

Замініть солодощі яблуками, не давайте солодкі напої перед їжею, замініть їх несолодким і нежирним кефіром або йогуртом. А газовані солодкі напої, чіпси, цукерки та сухарики взагалі краще викреслити з раціону дитини, і що надовше, то здоровішою вона буде.

5. Прогулянка і пригода

Морозна прогулянка – кращий засіб для прекрасного апетиту. А ще краще прогулянка з пригодою. Якщо на вулиці надто холодно (-10), вивести дитину можна, але хвилин на 20-30. Тільки обов'язково на цей час заплануйте якусь справу: зліпіть сніговика або фортецю, почистіть сніг із доріжок. Якщо під час прогулянки малюк активно рухатиметься, апетит у нього буде прекрасний протягом цілого дня.

Якщо дитина погано їсть, важливо зрозуміти причини. І точно встановити, що у неї нічого не болить. Адже поганий апетит може бути й результатом дисбактеріозу, і алергії, і прорізування зубів. Але в будь-якому разі одразу панікувати не варто. Адже у дітей, як і в дорослих, є періоди, коли їсти нічого взагалі не хочеться. А їм на зміну приходять періоди, коли дитина проситиме добавки.