

# НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АППЕТИТЕ



Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует

больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием.

Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.