

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Почему ребенок не хочет есть?

Плохой аппетит у детей доставляет родителям немало тревоги и огорчений. Это и понятно: отказ от еды считается одним из симптомов заболеваний.

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, 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 поест ему определенные блюда, а ребенок начинает вредничать, капризничать. Тогда мама приходит в отчаяние. Почему же в детском саду 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, пусть садится за стол вместе со всеми и ест то, что ему дают. Если не хочет - не заставляйте его, пусть погуляет, поиграет, 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 правило, ест хорошо и с аппетитом.