

Памятка

«Как повысить аппетит у ребенка»

Подготовила воспитатель А. Н. Пурлова

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

Если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом. Заставляя ребенка есть то, что ему не нравится, вы не только закрепляете отрицательный рефлекс, но и прививаете стойкую нелюбовь к еде вообще.

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. Смиритесь.

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

Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит прием пищи. Постарайтесь улыбаться и друг другу, и ребенку. Он должен привыкнуть к тому, что когда семья за столом, то в семье всё хорошо, и все любят друг друга. Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. За общим столом постарайтесь не дергать постоянно ребенка. Поменьше обращайтесь на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть. 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.

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. 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.

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 вкусами. 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.

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 ребенок 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 добейтесь того, чтобы он попросил добавки. Просьба добавки должна стать привычной.

Правило 7. Еда должна быть вкусной и выглядеть должна аппетитно.