

## «Что делать, если ребёнок плохо кушает»

Все **родители** желают своим детям здоровья и хотят, чтобы их **ребёнок не болел**, вырос красивым, сильным.

Этого можно добиться, **если ребёнку**, в первую очередь, обеспечено правильное сбалансированное питание.

Иногда возникает проблема: дети **плохо кушают**. Надо разобраться, почему **ребёнок** капризничает при виде еды, почему у него нет аппетита, и почему он **плохо ест**.

Причин **плохого аппетита** может быть несколько:

1. Проблема избирательного аппетита, когда **ребёнок** отказывается от определённых продуктов, но отлично ест любимые блюда.

В этом случае надо постепенно вводить в рацион **ребёнка новые блюда**, продукты, среди которых должны быть обязательно каши, молочные продукты, фрукты и овощи.

Когда **ребёнок** поступает в детский сад, также возникает эта проблема. **Ребёнок** отказывается от многих блюд, потому что со многими из них не знаком. **Родители** должны интересоваться, что готовят в детском саду, вводить эти блюда дома.

Дома на завтрак надо готовить каши, в обед суп, и показывать **ребёнку пример**, есть вместе с ним.

2. Проблема **плохого настроения**, когда **ребёнок** отказывается от любой еды.

В этом случае не надо настаивать на приёме пищи, надо помочь нормализовать состояние **ребёнка**, переключить внимание. И только, когда **ребёнок успокоится**, предложить еду.

3. Отсутствие режима питания, когда **ребёнка** кормят не в строго установленное время, а как придётся, тем самым перебивая аппетит, нарушая систему питания.

Надо обязательно есть в определённые часы, чтобы организовать для **ребёнка завтрак**, обед, полдник и ужин. В перерывах между ними можно съесть фрукт, печенье, выпить сок, чай или кефир.

4. Проблема - перекусы.

Такая проблема встречается в семьях, где опять же нарушен режим питания. У **ребёнка** снижен аппетит из-за того, что он ест часто, но не правильно. И такое снижение аппетита можно назвать *«ложным»*. Виновники ситуации, конечно, взрослые. **Ребёнок плохо поел на завтрак**, ему через час предлагают печенье, бутерброд, ещё через час йогурт. А через час-время обеда, **ребёнок сыт**, а его снова начинают кормить, а он отказывается от еды или ест **плохо**. И так продолжается в течение всего дня. **Родителям** в этом случае надо пересмотреть систему питания в семье.

Желаем здоровья вам и вашим детям!

