

Як поліпшити апетит

Проблема зниженого апетиту в дітей дошкільного віку нині актуальна як ніколи. На зниження або повну відсутність апетиту у своїй дитини часто скаржаться батьки. Як з нею боротися? Якщо в дитини поганий апетит і це не пов'язано зі станом її здоров'я, радимо скористатися такими порадами:



- Якомога більше часу проводьте з дітьми на свіжому повітрі.
- Насичуйте прогулянки різноманітними рухливими іграми, спортивними розвагами, усім тим, що змусить дитину витратити максимум калорій та енергії.
- Не садіть дитину спиною до дверей під час приймання їжі, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит. Потреба в безпеці є базовою, і від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини, і зокрема, бажання їсти.
- Уникайте перекусів: не дозволяйте дитині між прийомами їжу їсти печиво, фрукти чи цукерки.
- Не об'єднуйте за одним столом дітей, які зазвичай граються разом, щоб вони не відволікали одне одного під час їжі.



- Увімкніть приємну тиху музику, яка подобається дітям. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм.

- Стежте за температурним режимом. У приміщенні де їдять діти, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.

- Не примушуйте дитину сидіти за столом в очікуванні їжі - це її швидко втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.
- Уникайте негативних емоцій та неприємних розмов між працівниками дитячого садка під час годування дітей.
- Не сваріть дитину перед та під час прийому їжі, адже атмосфера впродовж уживання їжі має бути спокійною та приємною.
- Придивіться до того, яку саме їжу хоче їсти дитина. Порадьте батькам дитини, яка відмовляється їсти певні овочі, показати тематичний відеоролик, де персонажі казок чи фантастичні герої їдять залюбки. Після такого перегляду більшість дошкільників, наслідуючи дії персонажів, починають вживати овочі від яких відмовлялися.



- Порекомендуйте батькам організувати харчування дитини вдома в чітких часових межах відповідно до розпорядку в дитячому садку.
- Не виправляйте помилки дитини в грубій та різкій формі, на кшталт: «Не плямкай!», «Як ти тримаєш виделку?!», «Не криши!» тощо. Це негативно відображається на апетиті дитини та її ставленні до процесу харчування.