



Как повысить аппетит у ребёнка

Если причины ведущие к снижению аппетита устранены и исключены заболевания при которых ухудшается аппетит у ребёнка (анемия, гастрит, дисбактериоз, частые запоры, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, гельминтоз), то самое важное, что Вам следует сделать - правильно организовать питание малыша.

Питание ребенка малоежки должно быть организовано четко по времени.

Первое время ребёнок будет противиться такому режиму, возможно даже придётся пропустить одно или два кормления. Но постепенно малыш привыкнет к такому распорядку, во-первых; он уже будет уверен в том, что если сейчас не поест, то до следующего приема пищи придется долго ждать (и съест всё за милую душу), а во-вторых; желудок ребёнка будет выделять сок к тому времени, когда будет пора кушать.

Не давайте малоежке **НИ КАКИХ перекусов!** Булки, конфетки, печеньки, и даже фрукты и сладкие соки напрочь отбивают аппетит. Какими бы жалобными глазками не смотрел Ваш хитрюга - ни чего кроме обыкновенной минеральной воды (разумеется без газов) не давайте.

Еще один способ повышения аппетита у ребенка - это **долгие прогулки на свежем воздухе.** Они повышают общий тонус организма и позволяют нагулять отличный аппетит. Гимнастика, плавание, подвижные игры помогут повысить аппетит у ребенка. При таких физических нагрузках ребёнок тратит много калорий и энергии и организм просто "обязан" пополнить свои потерянные затраты - это проявится в хорошем аппетите у малыша. Ведь согласитесь, если ребёнок днями сидит за компьютером или за мультиками, а на улицу его "палкой не выгнать", куда денется энергия и откуда возьмется аппетит?

Привлекайте ребёнка к приготовлению пищи. Например: помочь разбивать яйца на омлет, замешивать тесто на оладьи, щипать листья салата. Можно попросить ребёнка помочь накрыть на стол, разложить салфетки, столовые приборы. Да мало ли еще способов можно придумать? На все ваша фантазия!

Украшение даже самого нелюбимого блюда значительно увеличит аппетит у ребенка: вырезайте мордочки животных, делайте машинки из овощей и фруктов, рисуйте сметаной или джемом на блинчиках.

Средства повышающие аппетит у детей.

1. За полчаса до еды предложите ребёнку кисленький яблочный сок - это поможет выработать желудочный сок.
2. Народные средства повышающие аппетит у ребенка: для хорошей стимуляции пищеварения используют такие лекарственные растения как ягоды можжевельника и барбариса, черная смородина, шиповник, облепиха, рябина черноплодная, семена аниса и тмина. Эти средства хороши тем, что на вкус они сладкие или приятные, соответственно, детки не отказываются их пить. А вот настойки и отвары из таких растений как полынь, тысячелистник, корень одуванчика, аир, цикорий хоть и неприятные на вкус (очень трудно карапуза уговорить выпить эту горькую микстуру), но гораздо сильнее повышают аппетит, за счет того, что существенно усиливают секрецию желудочного сока. Принимать растительные средства повышающие аппетит следует за 20-30 минут до еды.

