**СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА**

Если ребенок отказывается от еды регулярно, и вы замечаете у него какие-либо симптомы плохого самочувствия, если малыш начал худеть или вы сами теряете [аппетит](https://www.google.com/url?q=http://www.nanya.ru/stati/2011/12/26/164598-bitva-za-appetit-8-prichin-ego-otsutstviya/&sa=D&source=editors&ust=1643668696017392&usg=AOvVaw0cTgQzjZCJfrf5pE2v7ZxM) и сон от беспокойства за своего малыша, то первое, что нужно сделать — обратиться к врачу. Медицинских причин отсутствия аппетита довольно много:

* *аппетит ребенка снижается, если у него завелись паразиты (например, глисты);*
* *если ребенок излишне возбудим или гиперактивен, то у него терпения не хватает спокойно доесть свою порцию;*
* *если болит горло или заложены уши, то неприятно глотать, и тогда ребенок отказывается от еды;*
* *наконец, снижение аппетита часто является признаком начала какого-либо простудного или вирусного заболевания, так как организм все силы направляет на борьбу с ним.*

Если врач ничего «криминального» у ребенка не обнаружил, анализы хорошие, ребенок активный, в весе прибавляет нормально, то маме нужно придерживаться следующих простых правил.

**Сказать «ДА»:**

**1.** Движению — прогулки на [свежем воздухе](https://www.google.com/url?q=http://www.nanya.ru/stati/2012/11/01/luchshie-igry-na-svezhem-vozduhe/&sa=D&source=editors&ust=1643668696018529&usg=AOvVaw100aQTBQLObbfjQhMei3Tn), активные и подвижные игры, занятия спортом в детских спортивных секциях полезны и сами по себе, и аппетит улучшают. Правда, важно учитывать нюанс: за полчаса до еды излишняя активность противопоказана.

**2.** Вкусовым пристрастиям ребенка — если что-то малыш кушает хорошо, а что-то плохо, то иногда можно пойти у него на поводу и готовить чаще его любимые блюда.

**3.** Полезным «вкусняшкам» — в природе много полезных вкусностей, которые ребенок не откажется съесть, например, [ягоды](https://www.google.com/url?q=http://www.nanya.ru/stati/2012/11/13/polza-yagod-napitki-dlya-detskogo-zdorovya/&sa=D&source=editors&ust=1643668696019172&usg=AOvVaw3O5VDtRd3o6OPAQqrKKhoX), фрукты, сухофрукты, орехи.

**4.** Фантазии и творчеству — некоторые дети «привередничают» в еде, когда им просто скучно, и привычные блюда «приелись». Тогда пора искать новые рецепты, новые формы сервировки. Иногда улучшить аппетит помогает покупка (посоветовавшись с ребенком) новой красивой посуды с любимым «мультяшным» героем.

Если какие-либо продукты ребенок любит, можно готовить из них новые, незнакомые ему, блюда. Если же к каким-либо продуктам малыш испытывает неприязнь, можно их «замаскировать» в новом рецепте.

**5.** Развитию кулинарных талантов — не все мы умеем неизменно вкусно готовить, и дети выступают самыми строгими критиками. Что ж, придется учиться.

**6.** Компании — за компанию со сверстниками или членами семьи, за «взрослым» столом дети иногда кушают лучше.

**7.** Помощи детей на кухне — срабатывает простой принцип: «Сам приготовил — нужно попробовать».

**Сказать «НЕТ»:**

**1.** Нервозности — это «заразно»: малыш чувствует, что принятие пищи вызывает у мамы беспокойство, и начинает беспокоиться тоже, что портит аппетит.

**2.** Перекусам и сладостям.

**3.** Настойчивости, уговорам, угрозам, шантажу и «торговле» — это может дать обратный эффект, к тому же не педагогично.