

Якщо у дитини поганий апетит: поради для організації харчування

Щоб успішно організувати харчування дитини зі зниженим апетитом, дорослим необхідно виявляти винахідливість.

Якщо дитина відмовляється від їжі, в жодному разі не варто годувати її силоміць. Ліпше пропустити прийом їжі або зробити це пізніше, а потім годувати дитину невеликими порціями за 5-6 або більше прийомів.

Як викликати апетит

Важливо на початку годування дати дитині продукти, які підсилюють виділення травних соків і тим самим поліпшують апетит. Це може бути: кислий фруктовий або ягідний сік салат із сирих овочів квашена капуста солоний огірок.

Який встановити режим

Для дітей зі зниженим апетитом важливо дотримуватися режиму годування, а саме: уникати «перекусів» - не давати їстівного в проміжках між прийомами їжі не дозволяти багато пити перед харчуванням. У такому разі дитина охочіше розпочинатиме прийом їжі з рідких страв. Натомість можна дозволяти їй запивати тверду їжу водою, соком або овочевим відваром і, звичайно, не обмежувати пиття безпосередньо після годування. Протягом певного часу можна спробувати метод «вільного годування», тобто годувати дитину за її бажанням. Найулюбленіші страви дитини варто готувати частіше за інші, але при цьому дещо змінювати рецептуру - наприклад, додавати багаті білком продукти (м'ясо, сир тощо). Діти охочіше їдять за загальним столом, у родинному колі, в товаристві інших дітей. Тож необхідно виробити правило сідати за стіл усією родиною. Іноді дитина погано їсть через те, що до початку годування перебуває в збудженому стані - занадто захоплена грою, заняттями. У цьому випадку можна дещо перенести (на 20-30 хв.) прийом їжі — дати час на те, щоб дитина заспокоїлася.

Які особливості апетиту, коли дитині жарко

У спекотні літні дні або за високої температури повітря в приміщенні організм дитини втрачає багато рідини. Це призводить до зменшення вироблення травних соків і зниження апетиту. У таких випадках можна: перед початком годування дати дитині трохи прохолодної кип'яченої води або несолодкого соку почати годування з кисломолочного напою. Або ж можна змінити режим годування: у найспекотніший полуденний час дати дитині вдруге легкий сніданок — кефір, булочку, фрукти обід перенести на пізніший час, скажімо, після денного сну. У такому випадку дитина, добре відпочивши і зголоднівши, легко впорається з досить калорійним обідом.