

## Аппетит на 5 с плюсом

Скоро Ваш ребенок пойдет в первый класс, и просто необходимо правильно подготовиться к этому. В первую очередь помочь растущему и еще не очень сильному организму справиться с навалившейся на него огромной умственной и физической работой. Поговорим о питании, ведь для любящих родителей нет зрелища отраднее, чем кушающий ребенок.

### Что делать с аппетитом?

Если пришло время еды, а ребенок не голоден, не следует заставлять его есть. Мудрецы всех времен и народов предпочитают не есть, когда у них нет аппетита.

Отсутствие аппетита можно объяснить разными причинами. Например, слишком обильная и высококалорийная пища в прошлый прием. Или ребенок по каким-то причинам провел несколько часов в малой подвижности (ехал с вами в машине или в автобусе; рассматривал картинки в заинтересовавшей его книге). Или ребенок заболел. Или ребенку просто не нравится это блюдо. Не настаивайте на своем, подождите, пока не придет аппетит. А тем временем подумайте о причинах отсутствия аппетита.

Умейте прислушиваться к желаниям и не желаниям своего ребенка. Вы поступите разумно, если всякий раз перед едой спросите у малыша, сколько какой еды ему положить. Если вы будете часто заставлять свое чадо есть, независимо от того, есть у него аппетит или нет, вы можете добиться того, что у ребенка выработается на пищу устойчивый отрицательный рефлекс. У малыша будет



портиться настроение всякий раз, как часы укажут время приема пищи. Вы можете окончательно испортить отношения со своим ребенком - он будет капризничать, нервничать, злиться, дело может даже дойти до взаимных оскорблений и применения наказания.

Аппетит повышается, если ребенку за полчаса до еды дать 1-2 драже поливитаминов. Выйти из затруднительного положения с честью вам поможет и обычный пикник. Дети с большим удовольствием едят на природе: во-первых, потому что для них это несколько необычно; во-вторых, на свежем воздухе быстро "разыгрывается" аппетит.



## **Слишком хороший аппетит – тоже нередкое явление**

Ваш ребенок ест и ест, и вы на него нарадоваться не можете. При таком хорошем аппетите ребенок быстро набирает вес и становится полным. Ничего хорошего в этом нет. Полные дети менее подвижны. Их сердце и кровеносные сосуды испытывают повышенную нагрузку. Под действием большого веса могут развиваться искривления позвоночника и плоскостопие. Если вы не предпримете никаких мер по

снижению веса ребенка, со временем (когда ваш ребенок станет взрослым) у него может появиться целый букет болезней, среди которых: гипертоническая болезнь, желчнокаменная болезнь, почечнокаменная болезнь, атеросклероз, сахарный диабет и т. п.

### **Возьмите на заметку**

Не забывайте про сочетаемость продуктов. Ведь только сочетаемость обеспечивает быстрое переваривание пищи и полное ее усвоение. Молочные и мясные продукты наиболее благоприятно сочетаются со злаковыми и крупами.

Следите за температурой горячих блюд. Оптимальная температура - 60 С. Пища с температурой выше 65-70 С может вызвать ожоги слизистой пищевода и желудка, повысить вероятность заболеваний гастритом (воспалается слизистая желудка).

Старайтесь не давать детям 6-7 лет натуральный кофе. Кофеин оказывает на организм стимулирующее действие: расширяет сосуды мозга, повышает тонус мышц, увеличивает силу сердечных сокращений. Для сердца ребенка это большая нагрузка, а если учитывать, что сердце у детей и без того запаздывает с развитием - как бы тянется за быстро растущим организмом, то можно сказать, что натуральный кофе для ребенка вообще яд. Прекрасный напиток - чай. Но поскольку он, как и кофе, содержит в себе кофеин, не следует его давать слишком часто и слишком крепкий. Кофе и чай лучше заменить фруктовыми соками, компотом.

**Правильное  
питание -  
основа здоровья!**

