

## Повышаем аппетит у ребенка

Здоровье ребенка для каждой мамы – это самое главное. Поэтому нередко она пытается накормить его разными полезными вкусностями, которые не всегда приходятся по вкусу карапузу, то ли из-за вкусовых особенностей, то ли из-за отсутствия аппетита.

Это настораживает маму, и она пытается, во что бы ни стало накормить его. Но как повысить аппетит у ребенка и на что следует обратить внимание?

Почему возникает эта проблема Отсутствие аппетита у детей многие родители достаточно сложно переживают. Но прежде, чем перейти к способам, как его увеличить, следует разобраться, по каким причинам малыш отказывается кушать. Их может быть несколько: Ошибочное мнение об отсутствии аппетита. Родители, сами того не замечая, перекармливают малыша. Помимо основных приемов пищи дают то печенку, то булочку, и когда дело доходит до полноценного приема пищи, у детей, как правило, не возникает желания кушать. Для того, чтобы накормить малыша, все методы хороши, и поэтому очень часто дети в возрасте 2–3 лет кушают за просмотром мультфильмов. Вернее, в то время как дети смотрят их, мама или папа запихивает в них приготовленную вкусность.

*Но! Такое кормление через силу может навредить ребенку, ведь в его процессе не осуществляется выработка пищеварительных соков, как это должно быть. Поэтому истерики, отказ от пищи, появление болей в животе и даже рвота – могут стать привычными явлениями при всякой попытке накормить малыша.*

Отсутствовать аппетит может и по причине того, что ребенок начинает заболевать.

Это может быть вызвано вирусными или инфекционными заболеваниями, а также некоторыми проблемами с ЖКТ. Если малыш отказывается кушать, но при этом чувствует себя хорошо, то поводов для беспокойства нет. Возможно, он еще не успел проголодаться, да и ничего страшно не произойдет, если он пропустит один прием пищи. Во время второго он непременно наверстает упущенное.



Если же в поведении малыша произошли изменения – он стал сонным, слабым, капризным, появились симптомы простуды, дисбактериоза, следует обратиться к доктору.

*Важно! Случается и так, что ребенок начинает плохо кушать, отказываться от пищи по причине дефицита в его организме железа. Для того чтобы определить это, необходимо сдать соответствующие анализы и посетить доктора, который и назначит нужный витаминный комплекс.*

Действенные способы Как вызвать аппетит у ребенка? Для этого следует воспользоваться следующими рекомендациями, соблюдение которых уже через неделю даст положительные результаты. И если с малышом 2 лет и старше не удалось договориться, позаботьтесь о том: Чтобы у него был режим – это и подъем, и принятие пищи, и выполнение каких-либо заданий в определенное время. Так у ребенка выработается внутренний режим. Даже если поначалу это может оказаться сложным – малыш капризничает, отказывается соблюдать этот режим, через несколько дней он привыкнет. Что касается приема пищи – насильно никого кормить не нужно. Не хочет кушать – не нужно. Но! До следующего приема пищи, который состоится в определенное время, не должно быть никаких перекусов, даже фруктов, которые многие родители дают для повышения аппетита. За несколько часов с малышом ничего не случится, зато к следующему приему пищи он хорошенько проголодается, и съест все, что будет у него на тарелке. Да и в следующий раз он будет понимать, что если не поест сейчас, то будет голодным до следующего кормления. Чтобы его день проходил активно. Очень часто для улучшения аппетита у деток 2–3 лет помогают длительные активные прогулки, в процессе которых ребенок тратит много энергии, а организм калории, которые ему нужно восполнить. Побегавши и попрыгавши на свежем воздухе в компании друзей, ребенок не только с аппетитом съест предложенные продукты, но и сладко уснет. Чтобы предложенная пища выглядела красиво и аппетитно. Вызывать аппетит может помочь совместное приготовление пищи и ее украшение перед подачей. Ведь малышу непременно захочется попробовать из чего сделан его любимый Крош или Бараш, чем каша, которая уже приелась. Вызванный аппетит может быть и благодаря красочной интересной посуде, из которой малыш с преобладающим удовольствием будет кушать все, что приготовит ему мама.



Данными рекомендациями по поводу того, как улучшить аппетит у ребенка, как правило, можно обойтись. Но можно воспользоваться и некоторыми народными методами, безопасными для ребенка и доступными для его родителей. Народные методы в два-три года у детей уже есть любимые продукты, блюда, а есть и те, которые ни под каким предлогом они кушать не станут. И это нужно понимать, ведь и у взрослого человека, наверняка, есть пристрастия к чему-либо, и нелюбимые продукты. Поэтому и настаивать на их употреблении не стоит. Но если годовалый малыш и возрастом немного постарше отказывается даже от своих любимых лакомств, можно прибегнуть к народным методам, которые помогут развить у малыша чувство голода.



Как поднять аппетит у ребенка народными способами: За полчаса до еды детям можно давать кислые ягоды, фрукты и сок из них. Это может быть малина, вишня, яблоко. Если ребенок любит морковь – можно дать и ее. Все это способствует выработке желудочного сока, а морковь еще хороша и для зрения. За полчаса до еды можно дать ребенку травяную настойку, отвар или чаек, но не обычный, а приготовленный из лекарственных растений (на первом месте по эффективности — настойки или отвары из корня одуванчика, полыни, цикория). Естественно, не каждый ребенок согласится пить такую настойку, ведь и полынь, и корень одуванчика имеют горьковатый вкус, но именно благодаря этому повышается секреция желудочного сока. Для аппетита настои дают детям за полчаса до еды согласно указанной в инструкции дозировке или назначений доктора. Немного уступают в эффективности настоям (полынь, цикорий и прочие), но больше приходится по вкусу малышам травяные чаи, приготовленные из можжевельника, листьев черной смородины, тмина, шиповника или облепихи. Такой напиток, повышающий аппетит, не только

эффективный, но и приятный на вкус, ароматный и сладковатый. Поэтому данный вариант оптимален для того, чтобы увеличивать аппетит, при этом не навредить организму крохи. Увеличивать чувство голода поможет мята или фенхель. Хороши они тем, что могут употребляться детьми в любом возрасте. Например, годовалому малышу чай из мяты можно давать за 20 минут до еды по чайной ложке, как и чай из фенхеля. А деткам старше 2 лет, мятный чай можно давать по четвертинке стакана несколько раз в день до еды. Готовятся такие чаи очень просто: половина чайной ложки мяты на 10 минут или чайная ложка семян фенхеля на 2 часа заливается стаканом кипятка. Если ребенок любит мед, и, конечно же, если у него отсутствует аллергия на этот продукт, то поднять аппетит можно с помощью него. В нем содержится пчелиное маточное молочко и пыльца, благодаря которым улучшается аппетит, укрепляется иммунная защита организма. В составе имеются еще и вещества, которые также положительно сказываются на повышении аппетита – это перга и прополис.



Препараты Кроме народных методов, развивать чувство голода у детей можно с помощью медикаментозных препаратов. Но в этом случае их назначение должно последовать только от доктора, который осмотрит малыша и посчитает такую терапию действительно необходимостью. В этом случае ребенку могут быть назначены: Средства гомеопатического действия – хорошие отзывы имеют препараты с солями магния и кальция, а также комплексы с Колхикумом или Циной. Медикаментозные препараты. Назначают и грудным детям, и малышам после года. Доктор может назначить следующие: Лизин, Глицин, Креон (ферменты).



Важно! Если ребенок плохо кушает, стоит проконсультироваться с доктором и узнать у него относительно приема витаминов. Способствуют пробуждению аппетита витамины группы А, С, В12. Приобрести их можно в аптеке. Производители побеспокоились о том, чтобы они имели приятный вкус, потому что их целевая аудитория – это дети. Большинство витаминов выпускается в виде зверей, имеет привлекательный цвет, поэтому малыши так их любят. Воспользовавшись рекомендациями как вернуть аппетит у малыша, в скором времени его удастся нормализовать. Малыш начнет кушать, как и раньше, и причина обеспокоенности его родителей исчезнет, как и попытки накормить его. Естественно, если причины отсутствия аппетита не кроются в заболеваниях или патологии.