**Як відновити апетит у дитини?**

    Причиною поганого апетиту дитини можуть бути наступні обставини:
1. Неправильна організація харчування малюка з дитинства. Якщо мама недотримувалася режим харчування малюка і не годувала його в один і той же час, то у дитини не виробляється звичка їсти сніданок, обід і вечеря в певний час.

2. Постійні солодкі перекушування між годуваннями. Чим більше малюк з'їсти в перервах між прийомами їжі солодощі та інші "ласощі", тим важче буде його примушувати з'їсти тарілку супу. Смак у дитини треба виховувати з самого народження.

3. Хвороба малюка. При різних захворюваннях, наприклад, при нежиті, застуді, прорізуванні зубів і т.д., у дитини пропадає апетит, тому що всі сили організму направлені на боротьбу з хворобою. Не змушуйте малюка в цей час їсти, це тільки погіршить становище. Дайте йому рясне пиття і більше овочів, фруктів.

4. Не подобається їжа. Дитина не хоче їсти їжу, яка йому не подобається або з якою пов'язані в нього неприємні відчуття. Намагайтеся не годувати дитину щодня однієї і тієї ж їжею. Від уміння мами смачно готувати залежить апетит у дитини.

5. Емоційні переживання малюка. Після плачу чи після надмірного збудження під час гри діти не хочуть їсти. Зачекайте поки малюк заспокоїться і тільки потім запропонуйте йому їсти.

6. Спекотна погода. Якщо на вулиці чи вдома жарко не намагайтеся годувати дитину гарячим супом чи кашею. У жарку погоду краще їсти холодну їжу, тому краще давайте маляті в цей час овочеві супи. Деякі діти метеозалежні від будь-якої погоди. В цьому випадку поганий апетит може бути викликаний різкою зміною погоди.

   Дитина не голодна, але їй слід їсти, щоб мати сили для швидкого відновлення. Змушування її до їжі не завжди приводить до гарних результатів.

*Ось кілька порад, які допоможуть насолодитися їжею.*

***Етапи здійснення:***

 1. Один з фокусів полягає у тому, щоб дати дитині випити перед прийомом їжі води. Всі добре знають, що вода стимулює організм. Але давайте воду за 15 хвилин до їжі.

 2. Інший спосіб це класти їжу у маленькі тарілки. Великий посуд розохочує і лякає дитину своїми розмірами. Поставте багато маленьких тарілок з різною їжею, це стимулюватиме апетит і дитині буде здаватися, що вона їсть менше ніж завжди.

 3. Крім того пам'ятайте про гарний вигляд страви і про аромат (спеції…). Красиво оформлена їжа сама попроситься до рота і дитина швидко все з'їсть.

