Аппетит ребенка и его развитие

Одни малыши уплетают все подряд, а другие воротят носик от еды. Как накормить малоежку? Накормить ребенка — святая родительская обязанность. Недаром в старину главу семьи так и называли — «кормилец». И неудивительно, что если малыш отказывается от еды, мама и папа начинают считать, что кроха не здоров. Хотя на самом деле, хороший аппетит - это еще не признак здоровья. Ваш ребеночек плохо кушает? Давайте попробуем разобраться, действительно ли это так, или ваши страхи преувеличены. Что влияет на аппетит. Словарь С. И. Ожегова толкует термин «аппетит» как «желание есть, призыв к еде». Приучайте своего малоежку питаться строго в одно и то же время. Но, конечно, если ребенок просит есть внеурочно, не стоит морить его голодом. Предложите крохе перекусить яблоком или бананом. Не ставьте на стол печенье, а замените его кусочками сухофруктов, сладкого перца, ягодами, яблоками. Крохе придутся по вкусу кусочки черного хлеба с сыром или йогурт. Давайте малышу хлеб с отрубями, богатый витаминами группы В. Такая еда здоровее и полезнее, чем сладости. Детишек, которые кушают, как воробушки, заботливые мамы и бабушки пытаются накормить «посытнее». Дают им очень жирный творог или сдабривают кашу огромным куском сливочного масла. Но жирная и густая еда одним своим видом парализует аппетит, напрягает поджелудочную железу, испытывая на прочность систему желчеотделения. К тому же такое «лакомство» плохо усваивается и раздражает кишечник.