Плохой аппетит у ребенка является причиной для тревоги многих родителей. Действительно ли ребенок мало ест или это ошибочное представление родителей? Подобные жалобы всегда требуют критического отношения и подтверждения.

**Как научить ребенка есть?**

1. Прежде всего, перестаньте волноваться. Если вы обратились к врачу и он не нашел у вашего ребенка никаких болезней, которые могли бы снизить аппетит, то оставьте его в покое. Большинство детей рано или поздно проходят через стадию [*капризов*](http://www.med39.ru/article/psychology1/kaprizy.html) в еде. Организм ребенка так устроен, что он сам регулирует, сколько и чего съедать для нормального роста и развития.

2. Не обсуждайте ни с кем при ребенке его аппетит. Не угрожайте ему, если он не хочет есть и не поощряйте, если он хорошо поел. Очень часто ребенок начинает есть лучше, если почувствует отсутствие давления на него.

3. Не кормите ребенка в промежутках между едой. Если ребенок плохо поел, то предлагайте ему следующую порцию еды только тогда, когда наступит время очередного приема пищи.

4. Многие родители не считают за еду соки, молоко, печенье. Для многих детей с плохим аппетитом этого будет достаточно, чтобы аппетит уничтожить полностью. Если ребенок хочет пить, дайте ему просто питьевую воду.

5. Если у ребенка плохой аппетит предлагайте ему маленькие порции. Формируйте у него так называемый рефлекс чистой тарелки.

6. Не устраивайте во время еды спектаклей, с рассказыванием сказок и т.д. Очень правильно написал по этому поводу американский педиатр Б.Спок:"Родители не должны подкупать ребенка, чтобы заставить его есть, то есть рассказывать ему сказку, устраивать представление за каждую ложку пищи...Такого рода уговоры, в конечном счете, еще больше снижают аппетит ребенка, хотя в данный момент как будто заставляют ребенка съедать несколько лишних кусков. Родителям приходится увеличивать подкуп, чтобы получить тот же результат. Такие родители кончают тем, что разыгрывают часовой результат за пять ложек супа."

7. Не уговаривайте ребенка съесть еду, чтобы получить конфетку. Не просите его съесть ложечку "за маму". Поставьте себе за правило, не просить ребенка есть.

Если ребенок хорошо развивается, нормально упитан, обладает уравновешенным характером, не страдает рвотой или поносом, то снижение аппетита у него не связано с какими-нибудь органическими нарушениями.

Практически нет детей, которых нельзя было бы заставить есть. Есть родители, которые пренебрегают советами, так как считают, что лучше знают своего ребенка.