

КАК ПОВЫСИТЬ АППЕТИТ У РЕБЕНКА



АППЕТИТ

- Прежде чем разбираться в том, как улучшить аппетит, нужно понять, что же это за слово такое. Корнями «аппетит» уходит в латинский язык и в переводе звучит как стремление, желание, потребность. Если пытаться объяснить это понятие со стороны физиологии, то это ощущение, возникающие в результате того, что организму требуется прием пищи. При неудовлетворении этой потребности, аппетит превращается в чувство голода. Работу каждого органа пищеварения контролирует определенная часть головного мозга – пищевой центр, при возбуждении участков которого, пищеварительная система начинает получать импульсы, в результате чего происходит выработка слюны и желудочного сока, свидетельствующих о желании поесть.



ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО АППЕТИТА У ДЕТЕЙ.

- Какая-либо проблема со здоровьем: стоматит, прорезывание зубов, воспалительный процесс, простуда или даже обыкновенный насморк
- Неправильное родительское поведение. Ребенок не должен воспринимать обеденный стол как арену, на которой развиваются боевые действия. Прием пищи должен проходить без нотаций и наказаний.
- Нервное переживание, связанное с раздором в семье, новым жизненным этапом или ссорой с другом. Все это может отрицательно сказываться на уровне аппетита.



СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ АППЕТИТА

- **Режим дня** – это установленная последовательность сна, прогулок, игр, развивающих занятий, питания, гигиены.
- **Режим Питания**



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Отменный аппетит у ребенка можно обеспечить при помощи :

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Прогулка на свежем воздухе
- Занятием спортом



СЕРВИРОВКА СТОЛА

Сервировка стола - искусство правильной расстановки посуды и столовых приборов, а также особенное декорирование **стола**



ВНЕШНИЙ ВИД ВЗРОСЛОГО



ПОДАЧА БЛЮДА



СОЗДАНИЕ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

- Приятная, классическая музыка
- Хорошее настроение взрослого
- Никаких раздражающих факторов (крик, ругань)
- Будьте для ребенка примером и учите его общепринятому поведению за столом и навыкам самообслуживания



ПРЕДПОЧТЕНИЕ В ЕДЕ

- Узнайте больше о ребенке: его пищевых привычках, общем состоянии и истории здоровья, аллергиях и поставленных диагнозах.
- Разработайте стратегию поведения, важно, чтобы все люди, которые занимаются с ребенком, ее придерживались.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

