Если [аппетит](http://www.zdr.ru/encyclopaedia/full-article/5176/index.html) пропал во время болезни, все понятно: пройдет несколько дней, восстановятся обменные процессы, и ребенок опять будет охотно садиться за стол. А если здоровый малыш всегда ест плохо? Попробуем разобраться.

**1. ОСОБЕННО ТРУДНО НАКОРМИТЬ РЕБЕНКА "СОВУ".** Ночная птичка не только поздно встает, но и не хочет есть с утра. Это не каприз: пищеварительная система такого ребенка просыпается медленно, печень с утра вырабатывает мало желчи, ферменты поджелудочной железы не готовы к работе… Поэтому один вид овсяной каши или омлета у малыша вызывает отвращение.

Попробуйте кормить ребенка не сразу после пробуждения, а через час-полтора, и легким завтраком: нежирным йогуртом, булочкой с джемом… Чтобы разбудить аппетит, дайте пару глотков минералки или сока. Обед и ужин тоже придется сдвинуть на час-другой. Вполне возможно, что так ваш малоежка будет есть охотнее.

**2. ОТМЕНИТЕ "КУСОЧНИЧАНЬЕ".** Постарайтесь кормить малыша строго в одно и то же время. Физиологи уверяют, что наш организм запоминает ритм и заранее начинает готовиться к усвоению пищи. Тогда-то мы и чувствуем, что аппетит разгулялся. Так что никаких конфеток, сушек и печеньиц между завтраком и обедом, полдником и ужином.

**3. УВАЖАЙТЕ ВКУСЫ МАЛЫША.** Ну не любят маленькие дети многие полезные и вкусные с точки зрения взрослых продукты. Не хотят есть рыбу из-за специфического запаха, печенку – из-за горьковатого вкуса, давятся творогом, отпихивают яичные белки и цветную капусту… Попробуйте предложить малышу рыбу в виде котлет; цветную капусту смешайте с яичными белками – получатся аппетитные оладьи; из печени приготовьте паштет… Вполне возможно, ему понравится. Но и отказ вас не должен обескуражить: дети очень консервативны в еде, и чтобы приучить их к новым блюдам, требуется ангельское терпение. К тому же практически любой полезный продукт можно заменить каким-то другим, не менее полезным.

Иногда прихоти ребенка можно и уступить: раз уж вцепился в черную горбушку и ничего больше не хочет, пусть вместо нормального обеда съест черный хлеб с яблоком. Получит, между прочим, множество полезных веществ.

**4. ИЗБЕГАЙТЕ РУТИНЫ.** Ну что такое – одна и та же каша каждое утро! А если по манке вареньем нарисовать солнышко или смеющуюся рожицу? Предложить ребенку не просто вареное яйцо, а два грибочка на толстых белых ножках из половинок яйца, накрытых шляпками из половинок помидора? На шляпке можно сметаной сделать белые крапинки и набросить сверху веточку зелени, как будто в траве прячется настоящий гриб. Такой красивый завтрак и малоежке захочется съесть!

А может, ребенок плохо ест, чтобы хоть так добиться вашего внимания? Подумайте - может, вы видитесь в основном за обеденным столом?

**5. ВКЛЮЧАЙТЕ УЖИН В ИГРУ.** Бывает, ребенок так увлечен игрой, что оторвать его невозможно. Одна мама делится опытом: тщетно пыталась позвать своих мальчиков к столу, когда они, расставив солдатиков, разыгрывали большое сражение. Дети, конечно, кричали, что совсем не хотят есть. И тогда папа взял кастрюлю с кашей и две большие ложки, вошел в детскую и объявил: "Полевая кухня приехала! Солдатам надо отдохнуть и подкрепиться". "Генералы" схватили ложки и тут же, на полу, мигом съели всю кашу.
Проявите гибкость. Иногда позволяйте ребенку поужинать не на родной кухне, а в замке принцессы, в дупле бельчонка, в избе кота Матроскина…

**И ВСЕ-ТАКИ ЧАЩЕ ВСЕГО ПЛОХО ЕДЯТ ДЕТИ ОПРЕДЕЛЕННОЙ КОНСТИТУЦИИ.** Мелкие, хрупкие, тонкокостные, с бледной прозрачной кожей, в меру подвижные, они проявляют удивительное равнодушие к еде. Им очень трудно угодить, потому что любимых блюд у них может и вовсе не быть. Еда им просто неинтересна. Часто родители кормят их с игрой, притопами и прихлопами - но без больших успехов.
Что делать с такими детьми? Не мучить. Я помню, как сама в пять лет умоляла няню хотя бы однажды разрешить мне не есть: "Мы никому не скажем, никто-никто не узнает". И очень огорчалась, что любимая няня не может сделать для меня такую малость – избавить от обеда.
Подобные дети всегда будут не есть, а "клевать", но это не значит, что они не вырастут здоровыми. Как раз у них-то прогноз на долголетие хороший. Единственное, что родителям малоежек стоит учесть – с тем малым количеством пищи, что дети съедают, они не получают необходимых доз витаминов и микроэлементов. Их надо восполнять с помощью аптечных витаминных комплексов

**КОГДА НЕ ЕСТЬ – ПЛОХО?**

Если малоежка нормально растет и развивается, не шантажируйте его ("за маму, за папу, за троюродного дядю…"), но отсутствие аппетита должно вас насторожить, если у ребенка:

• частая головная боль

• повышена утомляемость

• потливость

• повторяющаяся рвота

• запоры

• повышенная или пониженная [температура](http://www.zdr.ru/encyclopaedia/full-article/5535/index.html)

• неожиданное снижение веса

• постоянное ощущение, что ему холодно.