«Почему ребенок не хочет кушать?»

*Причины отсутствия аппетита у ребенка дошкольного возраста*

Любая мама старается вырастить здорового и крепкого ребенка. Ни для кого не секрет. Что для этого необходимо регулярно и правильно питаться. Тем не менее, по самым разным причинам у детей дошкольного возраста все чаще можно наблюдать существенное снижение аппетита. Именно в этом возрасте детям требуется больше витаминов и минералов, растительных жиров, чтобы организм рос правильно и развивался. Однако если попытаться разобраться в том, почему нет аппетита у ребенка, то можно исправить эту проблему раз и навсегда. Для наблюдения и анализа будет взят возраст ребенка от 4 до 7 лет.

*Основные причины снижения аппетита*

Безусловно, начинать искать проблему стоит в самих родителях, а точнее их режиме питания. Если они привыкли перекусывать между приемами пищи и позволят делать то же самое детям, то не стоит удивляться, почему в последствие, ребенок не голоден. Отсутствие четкого режима, включение в меню первых блюд, состоящих из вареных каш, супов, мяса и другой белковой пищи. Также ребенок обязательно должен кушать фрукты и овощи, а все сладости передвигаются на последний план и то в качестве поощрения, если ребенок до этого поел «нормальной» пищи. Он должен самостоятельно понимать, что необходимо завтракать, обедать и ужинать. К этому стоит приучать уже с самого раннего возраста, когда малыш умеет сидеть. Не нужно оставлять конфеты и прочие сладости на столе, чтобы они были в полной досягаемости ребенку. Это только усугубит настоящее положение дел.

Большое внимание нужно уделить меню, которое ежедневно подается на стол. Возможно, одной из причин, почему ребенок отказывается принимать пищу- это однообразное меню. Благодаря всемирной сети интернет, на просторах которой можно находить разнообразные блюда, меню можно легко и просто разбавить новинками вкусных и полезных блюд. Телевизионные передачи также содержат множество кулинарных программ, стоит только лишь захотеть! Тем не менее, все эти причины достаточно легко устранить. Гораздо сложнее, если отсутствие аппетита у ребенка связано с хроническими заболеваниями и патологиями. Об этом стоит задуматься, если ребенок не ест в детском саду, так как это уже серьезная причина. В этом случае следует обратиться к врачу, который сможет обследовать ребенка, его желудок, пищеварительную систему и поставить диагноз, согласно которого будет назначено лечение. В противном случае, отказ от приема пищи может перерасти в анорексию, которая является тяжелым заболеванием. Главное, прислушиваться к своему ребенку, наблюдать что и где он кушает. В большем случае от родителей, их образа жизни, всевозможных обстоятельств и других факторов будет зависеть эмоциональное состояние ребенка, а значит и его желание покушать.