



## **Что делать, если ребенок не кушает продукты, которые ему нужны?**

У ребенка старше семи лет уже сформировались вкусы, поэтому он может отказываться от определенных продуктов, и настаивать, чтобы он их ел, несмотря на отвращение и неприятие, не стоит. Так пищевое поведение может еще больше усугубиться. Родителям стоит попробовать готовить нелюбимые продукты разными способами, возможно, один из них понравится ребенку.

*В остальном же настаивать на употреблении какой-либо пищи не нужно, если питание ребенка можно назвать разнообразным – если в его рационе есть хотя бы 1 вид молочных продуктов, 1 вид овощей, 1 вариант мяса или рыбы, 1 вид фруктов и какое-либо блюдо из злаков. Эти группы продуктов обязательно должны быть в детском меню.*

## **Быстрые перекусы в школьной столовой**

Для младших школьников в учебных заведениях обычно предусмотрен завтрак, а иногда и горячий обед. Если же ученик покупает в столовой выпечку, родителям стоит позаботиться о том, чтобы завтрак перед учебой и обед сразу после возвращения домой были питательными и сделанными из полезных продуктов. Также давайте ребенку с собой полезную альтернативу школьным булочкам, например, фрукты, йогурты или домашнюю выпечку.

## **Отсутствие аппетита из-за стресса**

Многие школьники испытывают серьезные психологические нагрузки во время обучения, что сказывается на аппетите. Родителям следует внимательно наблюдать за ребенком и вовремя отреагировать на ситуацию, когда стресс стал причиной снижения аппетита.

*Важно продумать отдых ребенка после возвращения домой и в выходные, предоставив ему возможность переключить внимание и заняться любимым делом. Снять стресс помогают увлечения, особенно, связанные с физической активностью, например, походы в горы, ролики, велосипед, разные спортивные секции.*

## *Переедание*

Избыточное употребление пищи приводит к полноте у детей, причиной которой чаще всего выступает наследственность и образ жизни. Полному ребенку врач порекомендует изменить питание, однако родители могут столкнуться с трудностями. К примеру, чтобы не соблазнять ребенка сладостями, от них придется отказаться всей семье. К тому же, ребенок будет считать, что запреты несправедливы, и может лакомиться запрещенными блюдами тайком.



*Лучше всего, если полный ребенок пообщается с диетологом один, тогда он легче воспримет советы врача и почувствует себя более ответственным. По словам специалистов, переедание нередко является признаком психологического неблагополучия, например, одиночества. Поэтому есть смысл сходить с ребенком и к психологу.*

<http://www.o-krohe.ru/detskoe-pitanie/shkolnik/>