##  Как вызывать у детей аппетит

Чтобы создать у ребенка положительное отношение к еде, используйте следующие приемы.

**1. Не заставляйте детей есть**. Каждый ребенок рождается с функционирующим механизмом голода. Он диктует, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого устройства может вызвать эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые будут сопутствовать ему в течение жизни

**2.** **Расскажите о пользе блюда**. Постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу блюда, продукта. Предупредите о вредных продуктах, но ненавязчиво. Сообщения должны быть краткими, простыми, яркими. Образец смотрите ниже.



**3.** **Делите блюдо на части**. Детям, которые едят медленно, неохотно, второе блюдо поделите на тарелке на несколько порций. Зрительно это уменьшает объем пищи и помогает ее есть.

**4. Рассказывайте, как правильно есть блюдо**. Комментируйте вслух каждый раз технологию принятия пищи: проговаривайте, что чем надо есть, как брать пищу с тарелки, а как со столовых приборов, как держать чашку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное пережевывание пищи – только овладение этими двумя навыками питания поможет сохранить зубы и уберечь желудок от заболеваний.