

Консультация для родителей «Ребёнок плохо ест. Что делать?»

Подготовила воспитатель:
Афиногенова Наталья Константиновна

Что делать, если ребёнок плохо ест! Или как сделать еду вкусной.

Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки росли сильными, здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного сбалансированного питания. Однако зачастую, взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребёнок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

Если такое поведение носит систематический характер – возникает впечатление, что с ребёнком *«что-то не то»*, он болен и ослаблен. Прежде всего, не стоит паниковать, а следует разобраться в причинах отказа от пищи.

Рассмотрим наиболее распространённые причины *«плохого аппетита»*:

1. Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребёнок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплёвывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Очевидно, что *«проблема избирательного аппетита»* прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет. Проблема скорее педагогическая: ведь ребёнок – это маленький взрослый, который усваивает доступные способы манипуляции родителями, и если ему это удаётся – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – *«получения различных вкусов»*.

2. Плохое настроение, отрицательные эмоции. Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть двух типов: отказ от еды или чрезмерное, неконтролируемое поглощение пищи. Оба варианта, как вы понимаете, не несут ничего положительного, полезного для организма. Однако, если ребёнок, в плохом расположении духа, не стоит настаивать на приёме пищи, пока его состояние не нормализуется. Задача взрослых: выявить причину и помочь ребёнку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание к своему отпрыску. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

3. Отсутствие режима питания. Иногда плохой аппетит ребёнка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие

отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придётся, поэтому ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на приём пищи. Например, ребёнок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная ситуация — малыш захотел есть, а ещё ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причём иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребёнок болеет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье определённый режим дня, и уже через короткое время к очередному приёму пищи ребёнок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.

4. Перекусы. Другой распространённый вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой. Ребёнок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, ещё через час он съедает йогурт, а в обед снова не хочет есть. И так может продолжаться весь день, пока взрослые не осознают, что сами становятся причиной плохого аппетита.

5. Индивидуальное развитие. Все дети очень разные, и потребности их в пище тоже различны. Один ребёнок неугомонный, носится как волчок, бесконечно прыгает, везде лезет. Другой — спокойный, малоподвижный, больше любит рисовать, чем играть с мячом. И тот и другой, могут иметь хороший аппетит, а могут и вовсе отказываться от приёма пищи. Мерилом адекватности питания ребёнка является не количество поглощаемой им пищи, а уровень его развития: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков. Если ребёнок активен, пусть даже не в активном виде деятельности, проявляет любознательность, интерес к чему-либо новому, вытягивается в длину — это значит, что малышу достаточно для полноценного развития потребляемой пищи.

6. Физические нагрузки. Ни одним учёным доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в её пополнении. И дети, в этом случае, не исключение. Хотите, чтобы ваше чадо уплетало за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребёнком, занимайтесь спортом, играйте.

7. Кормление через силу. Трудями академика И. П. Павлова было доказано и в последующем многократно подтверждено, что для нормального пищеварения недостаточно поместить пищу в желудок. Нужно, чтобы пища аппетитно выглядела, чтобы она вкусно пахла и вызывала выделение запального желудочного и кишечного соков. Пища, принятая обманным путём, плохо переваривается и не полностью усваивается, а также нарушает рефлекторную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Ну и совсем недопустимо кормление ребёнка под угрозой наказания. Под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы желудка и кишечника, возможны рвота и непровольная дефекация. Так формируется невроз — синдром привычных рвот.

Таким образом, уважаемые взрослые, пища для ребёнка значит очень многое — это его рост, развитие, его энергия и его здоровье. Но понижение аппетита — это вовсе не трагедия. Конечно, это может быть одним из симптомов какого-то заболевания, но чаще таков результат погрешностей питания. А что же все-таки делать?

Первое. Важно, чтобы ребёнок в семье чувствовал себя равным среди равных, а не баловнем судьбы и центром цивилизации. Не хочет он есть кашу — завтрак окончен, обед через 4 часа. Не стал есть суп за обедом — жди до ужина. При этом очень важно, чтобы в перерывах между едой пища не попадалась на глаза ребёнку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить и чтобы не было в его присутствии никаких разговоров о еде.

Природа создала человека таким образом, что он вполне безболезненно может обходиться без еды (*но не без питья*) несколько дней. Ну, до этого дело, как правило, не доходит, при условии, конечно, что у мамы с бабушкой хватит терпения. А не хватит, ну что же, это ваш ребёнок.

Второе. Формирование у ребёнка пищевых навыков в значительной степени зависит от примера взрослых. Трудно требовать от малыша вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно *«на ходу»* перекусывает бутербродами, а семья никогда не собирается за обеденным столом. Ещё в старые времена зажиточные люди, имеющие малохолдных отпрысков, имели обыкновение приглашать на обед детей из бедных семей. Оказывается, хороший аппетит заразителен. И в наше время, когда ребёнок питается в коллективе и когда знает, что то, что не съест он, с удовольствием съедят его товарищи, это действует на его аппетит весьма возбуждающе.

Третье. Следует строго соблюдать режим питания и ничего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе соки (*особенно сладкие — банановый, персиковый и т. д.*) и даже воду. Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.

Четвёртое. Приём пищи – это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху! Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите ребёнку красивую и удобную посуду (пусть он выберет себе сам то, что хочет, красиво сервируйте стол.

В заключение хочется сказать ещё раз, что при большом желании, здравом смысле и достаточном терпении вы добьётесь успеха в вашем желании вырастить своего ребёнка крепким и здоровым.