

Консультация для родителей

«Ребёнок плохо ест. Что делать?»

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 ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

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

Рассмотрим наиболее распространенные причины *«плохого аппетита»*:

1. Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает 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 ребенок – это маленький взрослый, который усваивает доступные способы манипуляции родителями, и если ему это удастся – 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. Однако, если ребенок, в плохом расположении духа, не стоит настаивать на приеме пищи, пока его состояние не нормализуется. **Задача взрослых:** выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание.

3. Отсутствие режима питания. Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется, поэтому ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная ситуация — малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок болеет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье

определенный режим дня, и уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.

4. Перекусы. Другой распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой. Ребенок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, еще 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 ребенок неутомимый, 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 приема пищи. Мерилом адекватности питания ребенка является не количество поглощаемой им пищи, а уровень его развития: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков. Если ребенок 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.

Таким образом, **уважаемые взрослые**, пища для ребенка 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 ребенок 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 ребенку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить и чтобы не было в его присутствии никаких разговоров о еде.

Второе. Формирование у ребенка 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. Еще 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 ребенок 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.

Четвертое. Прием пищи – это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху! Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите ребенку 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.