

«Ребёнок плохо ест. Что делать?»

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



Очень часто, всем родителям хочется, чтобы их детки росли крепкими, здоровыми и красивыми. А этого не получится достичь без сбалансированного питания.

Многие взрослые сталкиваются с такой проблемой, когда ребенок отказывается кушать, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды. Порой такое поведение носит систематический характер - возникает впечатление, что с ребенком «что-то не

то», заболел или переутомился. Прежде всего, в такой ситуации не стоит паниковать, а следует разобраться в причинах отказа ребенка от пищи.

И так рассмотрим наиболее распространенные причины «плохого аппетита»:

1. Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок может отказываться от каких-то одних продуктов, но с удовольствием ест другие. Например, отказывается есть кашу, но с удовольствием ест фрукты вместо неё. Если ему пойти навстречу, и 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 очень быстро усваивает доступные способы манипуляции родителями и, если ему это удастся - он начинает охотно ими пользоваться для достижения желаемых целей «получения различных вкусовостей».

2. Плохое настроение, отрицательные эмоции.



Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть двух типов: отказ от еды или чрезмерное, неконтролируемое потребление пищи. Оба варианта, как вы можете понимать, не несут ничего хорошего, или полезного для организма. Однако, если ребенок, в плохом расположении духа, не стоит настаивать на приеме пищи, пока его состояние не придет в норму. Задача взрослых: в подобных ситуациях выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если по требуется, то проявить заботу, терпение, внимание к своему малышу. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

3. Отсутствие режима питания.

Очень часто плохой аппетит ребенка исходит не только из-за неправильного питания, но и из-за 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, которые вынужденные питаться не по режиму, становятся очень 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 распорядок дня, и уже через некоторое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.

4. Перекусы. Другой распространенный вариант 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. Физические нагрузки. Многими учеными доказано, что чем больше человек расходует энергии, тем больше нуждается в ее восполнении. И дети, в этом случае, не исключение. Хотите, чтобы ваш малыш уплетал все, что вы ему предлагаете, проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, играйте.



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.

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 ребенок.

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 нечего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе соки (особенно сладкие - банановый, персиковый и т. д.).

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 заключении всего выше сказанного, хочется сказать ещё раз, что при большом желании, и достаточном терпении вы можете добиться успеха в вашем желании вырастить своё чадо крепким и здоровым.



Составила воспитатель группы № 5
Фадеева Анна Сергеевна