

## 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 ребенок плохо ест, причины могут быть самыми разными, и зачастую он ничем не болен, и это не представляет для его здоровья никакой угрозы. Чаще всего родители впервые сталкиваются с такой проблемой, когда ребенку исполняется один год. К этому времени его вес примерно утраивается по сравнению с моментом рождения, после чего рост естественным образом замедляется, и снижается аппетит. Одновременно развиваются вкусовые рецепторы, у малыша начинает формироваться характер. Всё это и становится причиной частых отказов от еды. Могут, конечно же, вмешиваться, и многие другие факторы:

- Индивидуальные особенности организма, заложенные на генетическом уровне.
- Нарушение режима питания – когда часто бывают перекусы, ребенка регулярно балуют «вкусняшками».
- Пищевые предпочтения родителей, братьев и сестер, традиции питания в семье. Ведь малыш берет пример со старших.
- Избирательный аппетит формируется, когда, например, у бабушки ребенка постоянно кормят сладкими пирожками, а родители дома заставляют есть «невкусный» суп.
- Иногда дело в гиперопеке, когда ребенок питается нормально, а родителям кажется, что он слишком мало ест.
- Сильные стрессы. Причиной их может стать что угодно, от негативной атмосферы в семье до поступления в детский сад, переезда.

Часто критическим периодом становится подростковый возраст. Ребенок начинает «бунтовать», не хочет есть за общим столом, переходит на «запрещенную» нездоровую пищу.

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 вкусовостей».

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 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 к своему отпрыску. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

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.

Образ жизни. Избирательный аппетит или отказ от еды — это во многом вопрос воспитания и образа жизни. Если ребёнок не хочет принимать пищу, значит, он потратил недостаточно энергии и не успел проголодаться. Чтобы пробудить аппетит, нужно увеличить энергозатраты: гулять на свежем воздухе, кататься с горок или предложить занятия в спортивной секции. Чем больше дети тратят энергии, тем лучше у них аппетит.

Таким образом, уважаемые взрослые, пища для ребенка значит очень многое!

Для детей здоровое питание особенно важно, потому что они растут и развиваются. Им нужен белок для мышц, кальций и фосфор для укрепления костей, железо для доставки кислорода к органам и тканям, в том числе к мозгу. Чтобы набрать нужное количество белков, жиров и углеводов, сбалансированный рацион должен включать шесть групп продуктов: мясо, рыба и яйца, овощи, фрукты, молочные продукты, сложные углеводы

(цельнозерновой хлеб, крупы, макароны из твёрдых сортов пшеницы), бобовые.

### **Как накормить ребёнка, если он отказывается от еды:**

- Стимулируйте аппетит

Лучшее лекарство для повышения аппетита — это голод. Чтобы ребёнок захотел поесть, увеличьте физическую активность: больше гуляйте и отдайте ребёнка в спортивную секцию.

- Фантазируйте с оформлением блюд

Чтобы ребёнку захотелось съесть блюдо, оно должно выглядеть красиво. Соорудите из сваренных овощей смешную рожицу, выложите велосипед или украсьте блюдо овощным соусом. С помощью формочек для печенья сделайте фигурки из болгарского перца, баклажанов и кабачков. Необычные «гармошки» из овощей можно создавать с помощью фигурных тёрки и ножей.

- Готовьте вместе

Дети охотнее едят пищу, которую приготовили сами. Позвольте ребёнку помочь вам и увлеките процессом: пусть перемешивает овощи, трёт морковь или смотрит, как запекается картошка — ему станет интересно, что получилось, и появится желание попробовать блюдо.

- Предлагайте блюдо много раз

Маленькие дети могут отказываться от незнакомых продуктов. Это свойственно и взрослым — не все способны попробовать жареных кузнечиков или телячьи мозги. Чтобы побороть страх перед новой едой, нужно время. Поэтому предлагайте одно и то же блюдо много раз: ребёнок может согласиться на десятой или пятнадцатой попытке.

- Уважайте отказ

Уметь сказать твёрдое «нет» — важный социальный навык. Не подавляйте его и уважайте мнение ребёнка. В противном случае он не научится стоять на своём во взрослой жизни и говорить «нет», в том числе самому себе.