

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

Что делать если ребенок 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 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 удается – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – «получения различных вкусностей».

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 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.

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 ложного 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 неугомонный, носится как волчок, бесконечно прыгает, везде лазет. 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.

★ 6. **Физические нагрузки.** Ни одним ученым доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении. И дети, в этом случае, не исключение. Хотите, чтобы ваши



Чадо уплетало за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.

7. **Кормление через силу.** Трудами 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 путем, плохо переваривается и не полностью усваивается, а также нарушает рефлекторную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Ну и совсем недопустимо кормление ребенка под угрозой наказания. Под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы желудка и кишечника, возможны рвота и непроизвольная дефекация. Так формируется невроз — синдром привычных рвот.

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 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 малохольных 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.) 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! Страйтесь 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.

