

Консультация для родителей «Ребёнок плохо ест»

Составил: Бут Н.С.

Зачастую, взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

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.
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. 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.
3. Отсутствие режима питания. Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны.
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.
5. Индивидуальное развитие. Все дети очень разные, и потребности их в пище тоже различны. Мерилом адекватности питания ребенка является не количество поглощаемой им пищи, а уровень его развития: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков.
6. Физические нагрузки. Хотите, чтобы ваше чадо уплетало за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.
7. Кормление через силу. Пища, принятая обманным путем, плохо переваривается и не полностью усваивается и совсем недопустимо кормление ребенка под угрозой наказания.

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.

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.