

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 вкусовностей*».

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 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 неугомонный**, 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.

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

7. Кормление через силу. Трудями 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 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 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 малахольных 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! 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.