

## Если ребенок плохо ест

Причин отказа ребенка от еды может быть много, и они не всегда связаны с антипатией к тому или иному блюду. Плохой аппетит может быть следствием имеющихся у ребенка заболеваний, неправильного питания, отсутствия режима или наличия у малыша всевозможных страхов. Рассмотрим перечисленные причины подробнее.

Нередко в кабинет врача или психолога приходят родители и жалуются, что их ребенок плохо ест, тогда как из-за их спины выглядит вполне упитанное чадо. Когда же речь заходит о количестве пищи, составляющей одноразовую порцию малыша, выясняется, что его вполне хватило бы и взрослому человеку. Неудивительно, что ребенок в этом случае отказывается от еды. А если вам все-таки удалось сломить сопротивление малыша, это может неблагоприятным образом сказаться как на его психике, так и на его физическом здоровье. С одной стороны, он будет вынужден смириться с явной несправедливостью, что в будущем может привести к его полному несопротивлению различным трудностям и безынициативности. С другой стороны, довольно скоро вам придется бороться уже с другой проблемой — избыточным весом вашего малыша. Словом, во всем должна быть мера. Дети, как правило, сами прекрасно определяют необходимое им количество пищи, поэтому, когда ребенок отказывается доедать порцию до конца, не заставляйте его делать это.

Родители всегда обязаны помнить, что ребенок в несколько раз меньше взрослого, поэтому ему требуется меньше еды. Детские порции должны быть небольшими, но при этом включать в себя все белки, жиры и углеводы, а также витамины, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма малыша.

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.

Нередко плохой аппетит появляется у слишком впечатлительных детей под влиянием услышанных ими от сверстников или от взрослых различных страшных рассказов.

**Постарайтесь заранее обезопасить себя от подобных ситуаций. Никому не позволяйте, а также и сами не рассказывайте при детях леденящие кровь истории, связанные с едой и с приемами пищи, ведь последствия этого могут быть самыми непредсказуемыми.**

Случается и так, что ребенок начинает капризничать за столом после посещения детского садика. В большинстве случаев так происходит вследствие его природной склонности имитировать детей и взрослых из своего окружения. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в голосе вашего чада вы слышите совершенно несвойственные ему нотки.

Другими словами, если вы видите, что ребенок отказывается есть не вследствие плохого самочувствия или каких-либо серьезных причин, а только из-за подражания кому-либо из группы, не бойтесь оставить его без обеда или ужина. Наверняка ваш малыш быстро поймет свою ошибку и постарается ее исправить.

Все намного серьезней, если нежелание есть связано с плохим самочувствием вашего малыша. Именно снижение или отсутствие аппетита нередко является первым признаком того или иного заболевания. Если вы и раньше замечали подобную особенность за ребенком, то ни в коем случае не заставляйте малыша есть в эти моменты. Известно, что в самом начале болезни организм усиленно борется с недугом, поэтому все силы должны быть направлены только на эту борьбу. Пищеварение, в свою очередь, также требует определенных затрат энергии, поэтому чем меньше ребенок будет принимать пищи, тем быстрее организм справится с болезнью. В такой ситуации давайте ему как можно больше жидкости, которая поможет вывести из организма все шлаки.

Во время самой болезни у детей аппетит снижен или вообще отсутствует. Конечно же, малышу и в этот период требуется питание, однако не старайтесь накормить его во что бы то ни стало. Порции не должны быть большими, а пища — жирной и трудноперевариваемой. Кроме того, когда малыш почувствует себя лучше, он наверняка сам попросит у вас что-нибудь поесть.

### СТОИТ ЛИ ДЕЛАТЬ ТРАГЕДИЮ ИЗ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ?

Очень часто родители, не имея достаточной выдержки и желания отнестись к своему ребенку с должным вниманием, для скорейшего решения проблемы с его кормлением прибегают к силовым методам воздействия или к

запугиванию. Учтите, действуя угрозами и наказаниями, вы можете нанести своему ребенку огромный вред. Из такого малыша в будущем может получиться нерешительный, запуганный человек, постоянно сомневающийся в собственных силах, боящийся лишней раз обратиться на себя внимание.

Наверное, у каждого взрослого человека с детства остается антипатия к некоторым продуктам, возникшая без, казалось бы, видимых причин. Попробуйте вспомнить, почему вы, к примеру, так не любите манную кашу или рассольник. Не исключено, что вам на ум придет картинка, как бабушка или мама в порыве желания во что бы то ни стало накормить свое чадо запихивают вам очередную ложку с этим блюдом, что и явилось результатом вашей нелюбви к нему. Иногда мы даже не можем вспомнить, из-за чего нам не нравится вкус того или иного блюда. Возможно, этого не вспомнят и ваши дети, однако они до конца своих дней могут сохранить неприязнь к каше, которой их так усиленно кормили в детстве.

Давайте попробуем избежать подобных плачевных последствий родительского рвения. Если ребенок ничего не съел за обедом, это еще не трагедия. Возможно, малыш просто не успел проголодаться или перехватил что-то перед едой.

**Не настаивайте на том, чтобы он непременно поел, отодвиньте от него тарелку. За ужином он обязательно все съест.**

Многие ученые приходят к выводу, что не следует насильно кормить малыша, даже грудного. Так, если настало время обычного кормления, а ваш младенец и не думает просыпаться, не будите его. Подождите, когда он сам откроет глазки и потребует от вас своей порции. В противном случае малыш спроне съест намного меньше, чем обычно. В результате он не сможет ни нормально выспаться, ни получить достаточного количества еды, поэтому будет капризничать, и весь день у вас уйдет на то, чтобы его успокоить.

Педагог-психолог МБДОУ «ДС №28 «Чебурашка»  
Е.С.

Бирюкова