

Мельникова Ольга Владимировна
Воспитатель
МАДОУ ЦРР Детский сад №87
г. Калининград

Ребёнок плохо ест. Какие причины?

Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки росли сильными, здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного сбалансированного питания.

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 вкусовостей».

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. Задача взрослых: выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание к своему ребёнку. 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.

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 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.

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. Нужно, чтобы пища аппетитно выглядела, чтобы она вкусно пахла и вызывала выделение заального 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.

Таким образом, уважаемые взрослые, пища для ребенка значит очень многое — это его рост, развитие, его энергия и его здоровье. 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.