

## Консультация для родителей «Если ваш ребёнок не хочет есть»

Составила: Воспитатель Серышева А. И.

Ребенок не хочет есть... Отталкивает тарелку и ложку... Закрывает рот и отворачивает лицо...

Кому из родителей не знакомы подобные сцены? Ребенку только еще повязывают фартучек, ему еще только пододвигают тарелку с супом или кашей, а он уже недоволен, уже отказывается есть. При этом не действуют ни уговоры, ни разнообразные ухищрения и уж тем более угрозы.

Безусловно, каждая мама, у ребенка которой по каким-то причинам ухудшился аппетит, просто мечтает, чтобы ее дитя ело более охотно (причем они совершенно уверены иногда в катастрофических последствиях подобного явления даже в том случае, если чадо кушает нормально, а все страхи являются лишь иллюзией). При этом некоторые из них стараются любой ценой накормить свое чадо, даже против воли. Этим самым они, конечно же, способны добиться сиюминутной победы – в данный конкретный момент тарелка окажется пустой, но при этом уже в ближайшем будущем могут возникнуть другие трудности. Ведь насильное кормление никогда не приносит успеха: наоборот, чем настойчивее применяется такая практика, тем хуже ест ребенок. К тому же, пища, съеденная по принуждению, имеет обыкновение хуже усваиваться.



Нередко мамы жалуются на плохой аппетит ребенка только потому, что просто не представляют себе его истинные потребности и, заранее испугавшись, просто не пытаются вникнуть в тонкости ситуации. Например, на втором году жизни, когда ребенок перестает столь интенсивно расти, он начинает отвергать предлагаемую ему пищу в том количестве, в котором он поглощал ее раньше. И в этом случае у мамы не должно быть никаких поводов для беспокойства: ни один ребенок, если он действительно хочет есть, не будет отказываться от еды.



К двум-трем годам дети вдруг перестают любить каши и категорически отказываются от молочных блюд. Для мамы это настоящая трагедия, а малыш выглядит вроде бы и неплохо. И здесь ничего удивительного нет: сколько можно есть одно и то же? Поменяйте на время традиционное меню и предложите вашему маленькому упрямцу (а он, в принципе, ничем не отличается от своей мамочки, которой сегодня хочется

соленького, завтра сладенького, а послезавтра – «сама не знаю, чего») что-нибудь новенькое. Эффект превзойдет все ваши ожидания, и возвращение к кашам и молочным продуктам впоследствии тоже вполне возможно.

### ***Несколько конкретных советов:***

- Ребенок должен садиться за стол в определенное время и не раньше, чем через три часа после очередного приема пищи. В промежутках между завтраком, обедом, полдником и ужином не следует давать детям никакой еды, даже чая. Это касается и сладостей, способных понижать аппетит на длительное время.
- Пить ребенку нужно давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое бы удовлетворяло потребность растущего организма. С этой целью к каждому кормлению добавляется жидкое блюдо: в завтрак – молоко, какао, чай; в обед – суп, компот, кисель; на полдник – молоко, кефир, простокваша, чай, настой шиповника, фрукты (так как многие из них содержат большое количество жидкости); к ужину – кисель, молоко.
- Нельзя допускать торопливости во время еды, но не следует и затягивать время пребывания ребенка за столом. Длительность обеда не должна превышать 30 минут. Кормить ребенка следует терпеливо. Дети должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу, так как во время пережевывания выделяется больше слюны, что способствует лучшей обработке пищи.
- Очень важна обстановка во время еды. Упрасивания и уговоры так же, как и окрики за столом, совершенно не допустимы. Во время еды не следует делать ребенку строгие замечания («Как ты сидишь! Опустить ноги!») и выговоры, обсуждать, допустим, его плохие отметки и шалости. Для всего есть свое время! Обо всем этом можно поговорить с ребенком, когда он выйдет из-за стола. А во время трапезы с вашим малышом обязательно старайтесь создать радостную атмосферу, в которой он будет видеть свою семью только улыбающейся, а не сердитой.
- Не давайте ребенку блюда, которые ему не нравятся. Если он не любит капусту – так почему бы вам тогда не престать продолжать упорно класть ее в борщ? Предоставьте детям возможность выбора. Даже у самого маленького ребенка можно спросить: «Что ты хочешь, чай с лимоном или какао?». Ласково и спокойно предлагайте ребенку еду и так же спокойно относитесь к отказу, старайтесь открыто не проявлять своего недовольства.
- Разрешите малышу участвовать в процессе приготовления пищи: пусть он даже всего лишь будет что-то насыпать или перемешивать. Ведь уже это нередко может вызвать аппетит.
- Научите хорошим манерам кукол. Посадите их за стол, поставьте перед ними тарелочки, обратите их внимание на то, что им следует наклоняться над тарелкой, не крошить и не проливать пищу на стол, вытирать руки и рот салфеткой. С помощью такой игры ваш малыш легко научится хорошим манерам поведения за столом и сам, да еще будет и вас поучать.

***Приятного аппетита!***