

«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ?»

Обычно плохой аппетит у детей с нарушенным **режимом кормления**. Даже в промежутках между кормлениями дети требуют еды. Многие родители идут на поводу, дают то конфетку, то печенье, то молоко. Но после печенья или конфеты ребенок не съест положенное количество пищи: вы испортили ему аппетит.

Еще одна причина снижения аппетита - **кормление тотчас после того, как ребенок побегал и порезвился**. В этом случае всю положенную ему по норме пищу, он не осилит. Дайте малышу вначале успокоиться.

Сильные переживания тоже влияют на аппетит ребенка. Важно разнообразить пищу: **однообразная пища приедается**.

Плохой аппетит может быть из-за **воспалительных процессов** в носу, носоглотке, зеве, из-за глистов, болезней почек, ушей, печени, повышенной возбудимости нервной системы. У нервных детей обычно **выделяется мало слюны** во время кормления, и они с трудом едят плотную пищу (запеканки, котлеты без подливки); сухую пищу надо поливать жидкой подливкой, киселем или давать запивать компотом, чаем.

Нередко апатия к еде развивается из-за того, что **дети мало бывают на воздухе, мало двигаются**.

Важна сама процедура кормления. **За едой ребенок должен быть совершенно спокоен**. Нужно постараться, чтобы ел он сосредоточенно. Малыша, который не умеет пользоваться ложкой, кормите медленно, спокойно, ждите, пока он прожует, проглотит пищу

и, открыв рот, потянется к ложке. Если ребенку поспешно суют ложку за ложку в рот, он отворачивается, раздражается и в конце концов отказывается от еды. **Еда должна быть удовольствием**. Маленькому ребенку за столом можно почитать книжку или рассказать сказку. Малыши, которым свойственна повышенная подвижность, иногда не способны долго сидеть на месте, а чтение или рассказ помогает им успокоиться и сосредоточиться.

Необходимо обсуждать с ребенком его меню. Нет никакой необходимости заставлять его есть те блюда, которые вызывают отвращение. Любой продукт, даже самый полезный и питательный, можно заменить каким-нибудь другим.

Дети подмечают, как родители реагируют на плохой аппетит, и ведут себя соответствующим образом: заставляют взрослых показывать картинки за едой, рассказывать сказки, включать радио, телевизор, даже танцевать. Все попытки развлечь во время еды не приведут ни к чему хорошему: ребенок не приобретет аппетита, лишь привыкнет, есть, не замечая пищи. А для хорошего пищеварения необходимо, чтобы вид еды стимулировал выделение желудочного сока.

Ни в коем случае нельзя кормить ребенка насильно. Многие родители считают: ребенок должен быть накормлен любой ценой. Но эта цена часто оказывается слишком высока.

Очень часто родители стремятся скормить ребенку "положенную" еду любыми способами: от мягкого "за маму, за папу" до жесткого «пока все не съешь, из-за стола не выйдешь». Если цель достигнута, считается, что все в полном порядке. А между тем именно с этого начинается масса проблем.

Многие дети идут на открытый протест.

Другие, более «популярные», могут становиться капризными, упрямыми, агрессивными или плаксивыми. Нередко у детей, которых кормят насильно, развивается невроз. Но даже если один раз это прошло незаметно, то в дальнейшем при виде пищи у него могут начаться рвотные движения, избавиться от которых бывает крайне трудно. Не сидите «над душой ребенка», когда он ест. Лучше отойти и незаметно понаблюдать издали.

Став старше, ребенок, скорее всего, простит родителям их чрезмерное рвение в вопросах питания. Но на подсознательном уровне он все равно будет помнить, что эти люди способны совершить насилие, не считаясь с его потребностями и чувствами. И по-настоящему близкие, доверительные отношения в такой семье построить будет очень тяжело.

Пользы для здоровья от кормления через силу нет никакой. Исследования, проведенные медиками, показали: дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы. Плюс страхи, неврозы, сниженная способность осознавать и удовлетворять свои потребности.

Итак, самым родителям необходимо **осознать, какие мотивы побуждают их к насилию над ребенком**. Без этого невозможно взять свое поведение под контроль разума. Ваш **ребенок совершенно точно не умрет от голода**, если вы перестанете заставлять его есть. Человеческий организм - это саморегулирующаяся система, и если не принуждать ребенка, он будет есть те продукты и в таком количестве, как это требуется для здоровья и развития.

Как быть с «невкусными блюдами»?

Вкусовые пристрастия формируются в детстве, хотя с возрастом могут меняться. Многие дети не любят полезные, но, как им кажется, невкусные, продукты. Это не значит, что они так никогда и не будут их есть. Постарайтесь договориться с ребенком.

Во-первых, объясните, что ценного в овощах, почему их надо есть растущему организму. Вместе с ребенком решите, какие овощи, сколько раз в неделю, в каком виде, в каком количестве он может съесть.

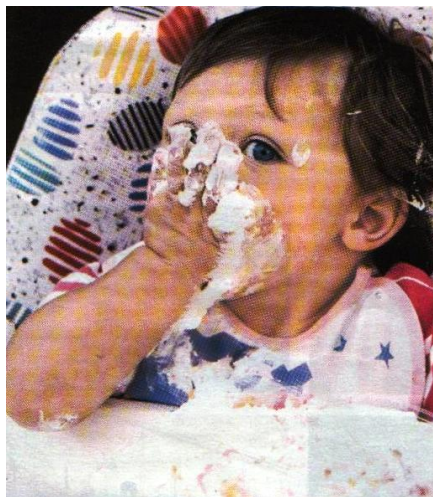
Во-вторых, определите, какие овощи ребенок может есть хотя бы без отвращения. Вполне возможно, какие-то он согласится употреблять сырыми, какие-то после термической обработки, какие-то в виде салатов или гарниров. Иногда детям не нравятся шкурки овощей: например, некоторые, заявляя, что «ненавидят помидоры», прекрасно едят их после снятия шкурки!

В-третьих, важно оформление блюд. Детям нравятся красиво оформленные тарелки с едой. Конечно, сооружать всякий раз башни или другие фигурки из овощей не стоит, но позаботьтесь, чтоб еда выглядела аппетитно.

В-четвертых, добавляя овощи в супы или другие блюда, уважайте вкусы ребенка. Если не выносит лука, плавающего в супе, то можно его не крошить, а положить целую луковицу и после варки вынуть. А нелюбимые свеклу, капусту, морковь можно использовать, например, в борще, мелко натертыми.

В-пятых, дети склонны к подражанию. Если ребенок видит, с каким удовольствием папа ест овощное блюдо, он скорее всего решит это блюдо хоть попробовать.

В-шестых, не делайте из еды проблемы. Еда должна приносить удовольствие. Если у ребенка стойкая антипатия к овощам, то можно найти какие-то заменители им, например, фрукты или соки. В крайнем случае, прибегнуть к витаминам.



Итак, со всех точек зрения заставлять ребенка есть - вредно. Что же заставляет нас делать это?

1. Во-первых, у нас очень живуч стереотип "сытость, упитанность - это здоровье".
2. большую роль играет традиционное для нашего уклада отношение к ребенку как к неразумному существу, не понимающему, что для него хорошо, а что - плохо. Плюс авторитарный стиль "управления", принятый во многих семьях.
3. некоторые родители, подсознательно чувствуя, что не способны дать своему ребенку достаточно внимания, ласки, невольно пытаются компенсировать это усиленной заботой о его питании. Тревожные родители все время переживают, что с их ребенком что-то не в порядке: он слишком худой, слабый, слишком часто болеет, отстает в развитии и т. п. Стремясь как-то заглушить свою тревогу, они отчаянно пытаются создать иллюзию благополучия.
4. властные, авторитарные родители воспринимают отказ от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка. Взрослые, которые считают важным поступать «как положено» находятся под гнетом стереотипа «ребенок должен питаться». Им кажется, что в противном случае они плохо выполняют свои родительские обязанности.

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ



Нередко родители жалуются на плохой аппетит у ребенка, что «он вообще ничего не ест». Так в чем же дело? Прежде всего, виноваты сами родители...