

## Консультация для родителей «Как накормить малоежку»

Все родители хотят, чтобы их детки росли сильными и здоровыми. Для этого необходимо правильное сбалансированное питание. Очень часто, 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»*. Прежде всего, не стоит паниковать, а следует разобраться в причинах отказа от пищи.

Давайте рассмотрим самые распространенные причины *«плохого аппетита»* :

1. Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. 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 вкусов»*.

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. 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.

4. Перекусы. Другой распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой.

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.

6. Физические нагрузки. Ни одним ученым доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении.

7. Кормление через силу. Было доказано и в последующем многократно подтверждено, что для нормального пищеварения недостаточно поместить пищу в желудок.

Так формируется невроз — синдром привычных рвот.

Таким образом, пища для ребенка значит очень многое — это его рост, развитие, его энергия и его здоровье. Но понижение аппетита — это вовсе не трагедия.

1) 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.

2) 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. Е

3) Следует строго соблюдать режим питания и нечего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе соки и даже воду. Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.

4) 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.

Подведем итог, что при большом желании, здравом смысле и достаточном терпении вы добьётесь успеха в вашем желании вырастить своего ребёнка крепким и здоровым.