

Если Ваш ребенок плохо ест



Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки уплетали за обе щёки завтрак, обед и ужин и, при этом, ещё просили добавки. В реальной жизни чаще встречается противоположная картина.

Давайте разберемся в возможных причинах.

Причины плохого аппетита

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.

Дети, как правило, сами прекрасно определяют необходимое им количество пищи, поэтому, когда **ребенок отказывается доедать** порцию до конца, не заставляйте его. Ведь 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. . 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.

Случается и так, что ребенок начинает капризничать за столом 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, гарнир я есть не буду, а котлетку, так уж и быть, проглочу, а еще я возьму сладости. 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, 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. Порции не должны быть большими, а пища — жирной и трудно перевариваемой. Кроме того, когда малыш почувствует себя лучше, он наверняка сам попросит у вас что-нибудь поесть.

Если ребенок активно отказывается от каких-то блюд, не заставляйте его есть, а возьмите, как говорится, тайм-аут. Через какое-то время малыш, скорее всего, вернется к старым предпочтениям. Многие родители боятся в питании положиться исключительно на вкусы своего ребенка, считая, что тот недостаточно зрел, чтобы выбрать необходимую ему пищу. Это далеко не так. Как правило, дети и без помощи взрослых способны составить себе рацион, который удовлетворял бы все потребности растущего организма.

Другими словами, если хотите, чтобы ребенок хорошо ел и не имел резкого отвращения к тому или иному блюду, вы прежде всего должны следить за своим настроением и отношением к еде вообще и тому или иному блюду в частности. Только тогда вы сможете выработать у малыша адекватную реакцию на любую здоровую пищу.

Причины отказа от еды могут быть самыми разными, но все их можно разделить на две большие группы: медицинские и педагогические

Причины медицинские

Ребенок нездоров или переживает стресс. Организм намеренно отказывается от еды, ведь ему придется тратить силы не только на борьбу с инфекцией и вирусами, но и на переваривание пищи.

Организм ребенка выбирает необходимые для его развития продукты.

Причины педагогические

Если же все это не про вас, ребенок веселый, играет и бегает, пусть медленно, но набирает вес, у него нормальная температура, он хорошо спит, мочится и ходит по-большому, скорее всего, нарушение аппетита — проблема педагогическая. Это означает, что с ней можно справиться самостоятельно. Главное — запастись терпением, ведь за один день эту задачку не решить. Причем перевоспитываться придется не только малышу, но в первую очередь — самим взрослым...

Если даже на один из вопросов вы ответили утвердительно, у крохи есть все причины для того, чтобы в его меню на время были введены существенные коррективы. И, конечно же, нелишне обратиться к врачу.

Делайте выводы, будьте внимательны к своим деткам, и пусть они радуют вас крепким здоровьем!