

Консультация для родителей.

Тема: «Азбука аппетита дошкольника»

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.

Нередко в кабинет врача или психолога приходят родители и жалуются, что их ребенок плохо ест, тогда как из-за их спины выглядит вполне упитанное чадо. Когда же речь заходит о количестве пищи, составляющей одноразовую порцию малыша, выясняется, что его вполне хватило бы и взрослому человеку. Неудивительно, что ребенок в этом случае отказывается от еды. А если вам все-таки удалось сломить сопротивление малыша, 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. Дети, как правило, сами прекрасно определяют необходимое им количество пищи, поэтому, когда ребенок отказывается доедать порцию до конца, не заставляйте его делать это. Родители всегда обязаны помнить, что ребенок в несколько раз меньше взрослого, поэтому ему требуется меньше еды. 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. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная ситуация — малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок болеет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье определенный режим дня, и уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит. Случается и так, что ребенок начинает капризничать за столом после посещения детского садика. В большинстве случаев так происходит 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. 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 из группы, 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. Известно, что в самом начале болезни организм усиленно борется с недугом, поэтому все силы должны быть направлены только на эту борьбу. Пищеварение, в свою очередь, также требует определенных затрат энергии, поэтому чем меньше ребенок будет принимать пищи, тем быстрее организм справится с болезнью. В такой ситуации давайте ему как можно больше жидкости, которая поможет вывести из организма все шлаки. Извращение аппетита встречается редко и чаще всего у детей младше трех лет. В этом случае ребенок отказывается есть обычную пищу, предпочитая ей несъедобные предметы. Следует отметить, что к этому заболеванию чаще всего склонны малыши с задержкой умственного развития или какими-либо психическими отклонениями. Так, грудные дети предпочитают волосы, бумагу, шерсть, акварельные краски, а дети немного постарше с удовольствием потребляют песок, землю, фекалии животных, листья и т.д. Если вы заметили, что ваш ребенок пробует на вкус различные несъедобные предметы, не следует сразу же думать, что он страдает извращением аппетита. Многие здоровые малыши нередко пробуют все на зубок, однако, поняв несъедобность той или иной вещи, быстро выплевывают ее. Но если ребенок интенсивно поедает несъедобные предметы, то следует обязательно показать его врачу. Как правило, дети сами «перерастают» извращение аппетита и постепенно — к возрасту 3—5 лет — начинают есть нормальную пищу. По мнению специалистов, плотную занимающихся данной проблемой, извращенный аппетит — это прежде всего расстройство поведения. Причины последнего до конца еще не изучены. Есть предположение, что данное заболевание возникает вследствие нарушения формирования поведенческих навыков или стресса. Поэтому в семье должна быть создана спокойная обстановка. Ребенок не должен чувствовать себя одиноким или покинутым. Но извращение аппетита может также возникнуть как реакция на недостаток в пищевом рационе неорганических веществ (к примеру, солей железа и цинка) или других жизненно необходимых микроэлементов. Словом, для излечения ребенка необходимо определить и устранить причины происходящего. Если извращение аппетита появилось вследствие стресса, который испытывает ребенок по тем или иным причинам, необходимо устранить травмирующие обстоятельства. Вы также можете положительно повлиять на ребенка путем перестройки его поведения, поощряя желательное поведение и наказывая за отрицательные поступки. Этот метод, как правило, дает хорошие результаты.

Иногда мы даже не можем вспомнить, из-за чего нам не нравится вкус того или иного блюда. Возможно, этого не вспомнят и ваши дети, однако они до конца своих дней могут сохранить неприязнь к каше, которой их так усиленно кормили в детстве. Давайте попробуем избежать подобных плачевных последствий родительского рвения. Если ребенок ничего не съел за обедом, это еще не трагедия. Возможно, малыш просто не успел проголодаться или перехватил что-то перед едой. Не настаивайте на том, чтобы он непременно поел, отодвиньте от него тарелку. За ужином он обязательно все съест. Многие ученые приходят к выводу, что не следует насильно кормить малыша, даже грудного. Так, если настало время обычного кормления, а ваш младенец и не думает просыпаться, не будите его. Подождите, когда он сам откроет глазки и потребует от вас своей порции. В противном случае малыш спросонья съест намного меньше, чем обычно. В результате он не сможет ни нормально выспаться, ни получить достаточного количества еды, поэтому будет капризничать, и весь день у вас уйдет на то, чтобы его успокоить. Другими словами, вы должны как можно быстрее избавиться от чувства, что, если малыш не станет вовремя съедать все то, что лежит перед ним на тарелке, он обязательно погибнет от дистрофии. Этого не произойдет, поскольку ребенок не так беспомощен и хрупок, как мы думаем. Уж если он по-настоящему испытывает голод, он найдет возможность попросить у вас поесть. Как правило, на втором году жизни ребенок, который раньше съедал все, что лежало перед ним на тарелке, становится очень разборчивым. С одной стороны, это связано с тем, что ему требуется значительно больше времени, для того чтобы почувствовать себя голодным. С другой стороны, ребенок начинает ощущать себя личностью, самостоятельным человеком, у которого есть право на свои предпочтения и выбор. В этот период вкусы малыша могут меняться чуть ли не каждую неделю. Сегодня он с удовольствием поглощает какое-либо блюдо, а завтра вообще на него не смотрит. Задача родителей в этой ситуации — сохранять полное спокойствие и выдержку. Конечно же, вас может раздражать тот факт, что вы специально готовили для малыша то или иное блюдо, затрачивая на него средства и время, а он вдруг не захотел его есть, тогда как раньше подобных проблем не возникало. Просто ваш малыш исследует этот мир и хочет ощутить различные вкусы, поэтому он отказывается от известной ему пищи и требует чего-то нового. Конечно же, довольно сложно готовить сразу несколько блюд на одно кормление. Этого, в общем-то, и не требуется, однако если вы хотите, чтобы ребенок хорошо ел, то постарайтесь сделать его рацион как можно разнообразнее. 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. Это в полной мере

доказано известным педиатром Кларой Дэвис, которая решила выяснить, каким окажется рацион детей, если они в питании будут руководствоваться своими предпочтениями, если им будет предоставлен широкий выбор разнообразных блюд. Если ваш ребенок в какой-то прием пищи отказался от каши, однако съел двойную, а то и тройную порцию овощного салата, не делайте из этого трагедии, значит, ему просто жизненно необходимы на данный момент вещества, которые содержатся именно в салате. Возможно, вам будет трудно смириться с этим обстоятельством, поскольку покажется, что малыш не наелся. Однако ради здоровья ребенка, причем как физического, так и психологического, придется несколько пересмотреть свои взгляды на питание. Как известно, человек обладает интуитивными знаниями о том, что ему полезно. Именно поэтому внимательнее прислушивайтесь к своему ребенку. При этом родителям очень важно знать, из чего складывается здоровая пища. Так, к примеру, если вы станете кормить своего малыша исключительно сладостями, руководствуясь его желаниями, которые еще в раннем детстве искажаются из-за частого предложения ему конфет, то едва ли это пойдет ему на пользу. С раннего детства дайте ребенку возможность выбирать рацион питания и самостоятельно решать, какое количество еды ему необходимо. При этом старайтесь исключать продукты не только бесполезные, но даже вредные для растущего организма, особенно в больших количествах. Тогда ваш малыш без ошибок сам сможет правильно составить свой рацион и получать все необходимые для жизнедеятельности вещества.

Как сделать интересным процесс поглощения пищи. Иногда в жизни случаются ситуации, когда ребенок по неизвестным причинам плохо ест. У некоторых детей временами возникает такое отвращение к пище, что они вообще ничего не едят в течение дня. Подобная «диета» может даже привести к голодному обмороку. В такой ситуации обязательно надо как-то воздействовать на малыша, к примеру, сделать прием пищи более привлекательным и интересным. В процессе кормления вы можете поиграть с ребенком, используя различные потешки или небольшие сказочки. Так, к примеру, если у вас двое детей с небольшой разницей в возрасте, расскажите им сказку, в которой будут действовать два героя, соперничающие между собою во время приема пищи, например про двух обезьянок. «На одном зеленом острове жили две обезьянки. Буря, обрушившаяся на остров, унесла родителей обезьянок в открытое море, и они остались одни. Когда обезьянки проголодались, они долго прыгали по деревьям, пока не нашли пальму, на которой росли вкусные и ароматные бананы. Обезьянки набросились на бананы. «Ам», — сказала одна обезьянка. «Ам», — вторила ей другая. Ну-ка, какая обезьянка съест больше бананов? (Вы должны в этот момент ловко отправлять порции пищи в рот малышам или следить, чтобы те ели самостоятельно.) Наконец обезьянки наелись и подумали, что жизнь прекрасна, поэтому можно в свое удовольствие порезвиться и поиграть». Сюжет сказки может развиваться от кормления к кормлению. Главные герои

будут попадать в самые невероятные ситуации и, главное, с честью из них выходить. Ребенок, увлеченный сказкой, наверняка будет машинально отправлять в рот ложку за ложкой. Но у данного метода есть и свои недостатки: малыш отвлекается от самого приема пищи. Завороженно слушая истории, ребенок просто не в состоянии полностью ощутить вкус еды, что в какой-то мере мешает процессу пищеварения. Как вы заметили, в сказке использовался элемент соперничества. Ребенок, стараясь опередить сотрапезника и получить заслуженную похвалу, стремится как можно быстрее справиться со своей порцией. Конечно же, это существенно помогает при кормлении, когда в семье растут два-три малыша. А что делать, если ребенок единственный? В таком случае вы можете пригласить к столу друзей своего малыша или кого-нибудь из домочадцев. К тому же совместный прием пищи уже сам по себе привлекателен для ребенка, поскольку позволяет лишний раз пообщаться с друзьями. Хорошие результаты дает использование в процессе кормления кукольного театра. Не торопитесь приобретать много кукол, достаточно всего одной, которая будет разговаривать с малышом, разыгрывать различные сценки и даже кормить. Как правило, малыш, привыкая не слушать родителей (вследствие их неправильного подхода к воспитанию), с удовольствием выполняет все рекомендации того или иного сказочного героя. Главное, чтобы тот, кто исполняет роль кукловода, хорошенько прятался за столом или за ширмой и кукла появлялась только тогда, когда ребенок садится за стол. В остальное время ее следует тщательно прятать. Иначе малыш может испытать стресс, обнаружив в один прекрасный момент вместо живой куклы, к которой он привык, голову любимого героя с куском ткани.

В кормлении ребенка очень важен личный пример родителей. Если у вас в семье существует традиция на каждый обед, завтрак и ужин собираться всей семьей, не лишайте малыша удовольствия посидеть и поесть вместе со всеми. Видя, как взрослые с удовольствием, нахваливая хозяйку, едят, он наверняка потянется к ложке. С другой стороны, никогда не показывайте при нем свое недовольство тем или иным блюдом. Наблюдая брезгливое выражение лица своего отца или матери, малыш очень скоро станет им подражать, поэтому не следует удивляться, если он в один прекрасный момент откажется есть то, что вызвало негативную реакцию родителей. 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. Большое значение имеет эстетическое оформление пищи. Если кушанье подается на красивой тарелке, украшенным, да еще и источающим удивительно вкусный аромат, то, даже не имея должного аппетита, малыш, несомненно, с удовольствием съест все предложенное. А вот непривлекательный вид пищи, отталкивающая, а тем более грязная посуда могут раз и навсегда вызвать у ребенка отвращение к

той или иной еде. Поэтому каждый прием пищи должен быть праздником не только для желудка, но и для глаз. Обязательно хвалите своего малыша за помощь, которую он вам оказывает. Тогда любой прием пищи будет окрашен для него в светлые, радужные тона. Кроме того, если малыш будет чувствовать со стороны взрослых уважение и поддержку, к нему будут относиться как к взрослому, у него быстро пропадет желание капризничать. Тем более что у ребенка с нормальной самооценкой и самоуважением, как правило, не бывает проблем, связанных с приемом пищи.

Наверное, с детства всем известен лозунг: «Когда я ем — я глух и нем!» В какой-то мере он удобен, поскольку исключает возможность подавиться во время разговора при приеме пищи. Однако следует отметить, что наши предки придерживались совершенно иного мнения. Прием пищи был для них лишним поводом для беседы. Это, с одной стороны, позволяло лишним раз пообщаться с родными и близкими, настроиться на доброжелательный лад, с другой — исключало всякую торопливость. За плавной текущей беседой неторопливо и тщательно пережевывалась пища. Возможно, именно поэтому у людей возникало меньше проблем с пищеварением, нежели сейчас, когда практически любой прием пищи осуществляется «на бегу». Не торопите своего ребенка, не старайтесь как можно быстрее затолкнуть в него изрядное количество всевозможной пищи. Ваши совместные трапезы должны сопровождаться спокойной беседой. Таким образом ребенок положительно настроится на еду, ведь именно в это время он может узнать много интересного от своих родных и высказаться на равных со старшими представителями семейства. Будьте уверены, что подобные трапезы благотворно повлияют как на его пищеварение, так и на психику. Для стимулирования интереса малыша к пище вы можете привлечь его к непосредственному приготовлению тех или иных блюд. Конечно же, вы едва ли сможете доверить ребенку какие-нибудь сложные операции на кухне, однако внести посильный вклад в это нелегкое дело он способен. Так, четырехлетний малыш может прекрасно вымыть картошку, слепить пирожок или вырезать формой печенье. Главное — похвалить его за усердие, даже если у него что-то не получилось, ведь главное не результат, а его стремление помочь вам и сама подготовка к приему пищи. Безусловно, активное участие ребенка в приготовлении пищи может создать массу лишних проблем для матери или бабушки. Однако, если вы хотите, чтобы у малыша был прекрасный аппетит и он хорошо развивался, вам придется пойти на некоторые жертвы. Кроме того, с каждым днем у ребенка будет получаться все лучше и лучше, поэтому довольно скоро вы приобретете в его лице отличного помощника.

