

## **Консультация для родителей: «Если ребенок плохо ест»**

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

### **Как предотвратить проблему.**

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.

Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо».

Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.

Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор. Почаще что-нибудь готовьте вместе.

### **Как справиться с проблемой, если она уже есть.**

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите малышу, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки.

Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло, накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком привередлив в еде, для начала давайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

### **Вы заставляете ребенка есть? 5 причин не делать этого**

Что делать, если ваш ребенок регулярно не хочет есть? С одной стороны, вопрос смешной: «Конечно же прилагать все усилия, чтобы он был сыт и здоров!» – ответят многие. С другой стороны, где та грань, когда обычные убеждения превращаются в насилие? Чаще всего родители вспоминают, что их тоже заставляли в детстве есть, и ничего страшного, потом все забылось, и важен результат, а не то, какими способами он достигается. Думая так, помните, что детская память часто переходит в так называемый «щадающий режим» – выкидывая те моменты, которые особенно не приятны. Но они откладываются на подсознательном уровне, и ребенок не осознанно принимает решение отдаляться, понимая, что родители способны на насилие, не считаясь с его потребностями и чувствами.

Если вы обратитесь к детскому психологу, то получите четкий ответ: «Полезны для здоровья от кормления через силу нет!». Исследования, проводившиеся в США, показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах. Но это еще не все. Если родители всегда решают за ребенка, когда ему нужно поесть, когда поспать, а когда потеплее одеться, не считаясь с его собственным мнением, у маленького человека плохо формируется способность осознавать и удовлетворять свои потребности. Даже став взрослым, он часто не может понять, чем хочет заниматься, чего ему не хватает для счастья.

Вот несколько распространенных причин, почему родители заставляют своего ребенка есть. Проверьте, находитесь ли вы в списке агрессивных взрослых.

1. Стереотип «сытость, упитанность – это здоровье». Он взлелеян поколением наших мам и бабушек, а им это привили их мамы и бабушки. Всегда помните, что в их времена покушать было не только важно, сколько желательно. От сытого и округлого человека веяло достатком, о пухлый ребенок был лучшей рекламой довольства семьи.

2. Некоторые родители, подсознательно чувствуя, что не способны дать своему ребенку достаточно внимания, понимания, ласки, невольно пытаются компенсировать это усиленной заботой о его питании.

3. Властные, авторитарные родители воспринимают отказ от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка. В прошлом в детских садах съесть все до последней крошки входило в ОБЯЗАННОСТЬ ребенка. Такой подход впитался за долгие годы в понятия многих бабушек.

4. Взрослые, которые считают важным поступать «как положено», «как должно», находятся под гнетом стереотипа «ребенок должен питаться». Им кажется, что в противном случае они плохо выполняют свои родительские обязанности.

5. Тревожные родители все время переживают, что с их ребенком что-то не в порядке – он слишком худой, слишком слабый, слишком часто болеет, отстает в развитии и т.п. Стремясь как-то заглушить свою тревогу, они отчаянно пытаются создать иллюзию благополучия.

Если вы в группе риска, пересмотрите свои взгляды на вопрос кормления ребенка. Начните с того, что обсудите с ним меню. Найдите, ЧТО ИМЕННО ему нравится, и сделайте это доминирующим блюдом. Постепенно, ему захочется расширить список «вкусных блюд». Продукты, которые ребенку не нравятся, наверняка, можно заменить на другие – надо только захотеть.

Упорядочите режим питания. Если ребенок не захотел есть в завтрак – не надо! Но до обеда – никаких перекусов. Не захотел обедать – ждем ужина. И совсем не обязательно ребенок, проголодавшись, съест сразу два или три блюда. Возможно, это будет только одно яблоко. Значит, организму в данный момент больше не требуется.

Сделайте так, чтобы еда была удовольствием. Нет ничего страшного в том, если маленькому ребенку за столом читают книжку или рассказывают сказку. Это лучше, чем стоять рядом с ремнем в руках. К тому же маленькие дети, которым свойственна повышенная подвижность, иногда просто не способны долго сидеть на одном месте. Чтение или рассказ помогает им успокоиться и сосредоточиться.

А еще чадолюбивым, тревожным родителям надо осознать, что их ребенок совершенно точно не умрет от голода, если они перестанут заставлять его есть. И, конечно, приняв такое решение, нельзя от него отступать. Не бойтесь, что ваш ребенок не будет есть. Молодой растущий организм все равно рано или поздно восстановит активный аппетит.

Если кормление вашего ребенка напоминает поход к зубному врачу – вы знаете, что это необходимо, но даже не надеетесь, что это будет приятным... Если ваш малыш не ест ничего, кроме макарон и картошки... Если увидев новое блюдо он сразу заявляет: «Я такое не люблю», хотя ни разу его не пробовал... Знайте, что вы не одиноки. Около 40% детей в возрасте до 6 лет, крайне привередливы в еде. И хотя это заставляет родителей терять терпение и тратить свои нервы, на самом деле это нормальный этап развития ребенка. В этом возрасте дети осторожны и подозрительны, они инстинктивно относятся с опаской ко всему новому. И чем больше взрослые уговаривают малыша попробовать что-то новенькое, тем больше он сопротивляется. Но такая избирательность в еде не будет длиться вечно. В большинстве случаев дети «вырастают» из неё годам к 8-9. А пока, родителям остается только пользоваться различными ухищрениями, которые помогут расширить вкусовые пристрастия своего взыскательного чада. Что делать, если ребенок плохо ест? Будьте терпеливы. Ребенку трех лет обычно требуется многократное «представление» пищи, прежде чем он рискнет её попробовать. И не менее 10-20 дегустаций, прежде чем он полюбит новый вкус. Так что ставьте еду на стол и предоставьте ему решать, хочет он попробовать новое блюдо или нет. Предлагайте ребенку еду на выбор. Это не значит, что каждый раз надо готовить несколько блюд. Но можно предложить ребенку кроме основного блюда, приготовленного для всей семьи, творожок, овощи или булку с кефиром. Если после 10 попыток, малыш так и не захотел попробовать новую пищу, сделайте небольшой перерыв на несколько месяцев – переключитесь на введение другого блюда. Не заставляйте ребенка есть. Если ребенок отвергает любую новую пищу, это может выводить из себя, но все таки не превращайте обеденный стол в поле битвы. Сохраняйте дружественную атмосферу. Не заостряйте внимание на том, что ест (или не ест) ваш ребенок. Лучше отвлеките его интересным рассказом. Можно поиграть в белочек, зайчиков, ежей, которые едят орешки, капусту с морковкой и т.д. Проявите творческий подход. Если ваш ребенок плохо ест, попробуйте представить новый продукт необычно: дайте блюду необычное название и сочините небольшой рассказ о нем (вспомните «Лисичкин хлеб» М.Пришвина). Возможно пиратский суп или зайкино рагу (с морковкой и капустой) покажутся малышу более аппетитными. Сократите порции.

Размер желудка малыша приблизительно с его кулак. Да и растет он уже не так интенсивно, как в первые 2 года жизни. Возможно, ему просто нужно меньше пищи, чем кажется взрослым. Маленькие порции выглядят для ребенка более привлекательно. Он скорее захочет попробовать пару ложек, чем полную тарелку. Вовлекайте ребенка в процесс приготовления пищи. Тогда он будет более заинтересован в конечном продукте. Малыш трех лет вполне может посыпать блюдо тертым сыром, заправить сметаной и помешать салат, украсить готовое блюдо зеленью или оливками (конечно, все эти действия выполняются под контролем мамы). Не используйте сладкое в качестве награды. Это может сработать несколько раз, но в конечном итоге приведет к тому, что ребенок начнет ненавидеть основную пищу и воспринимать её как наказание. Будет лучше, если малыш получит небольшой десерт вне зависимости от того, что он ел на обед. Это поможет ему уяснить, что сладости могут быть частью здорового питания. Как накормить маленького привереду? Даже если питание вашего ребенка не настолько разнообразно, как вам бы того хотелось, пока ребенок нормально растет и развивается, повода для беспокойства нет. Привередливость в еде нормальна и весьма распространена среди маленьких детей. Вы можете использовать различные способы, чтобы стимулировать малыша попробовать новое блюдо, но не заставляйте его есть. Давление даст обратный эффект и только испортит всем настроение. А в конечном итоге это может привести к тому, что ребенком потеряет способность ощущать чувство голода и сытости. В дальнейшем это выльется в привычку переедать. Пусть приемы пищи остаются приятными, и помните, что, как и любой этап, этот тоже пройдет. .