



Причины отказа здорового ребенка от еды.

Подготовил педагог - психолог:

Макаова Э.М.

Причины отказа здорового ребенка от еды.

- Первая причина часто обусловлена психологическими особенностями ребенка и принципами воспитания в семье. Например, неправильное поведение родителей во время кормления ребенка может нести за собой негативное отношение к принятию пищи (торопят его, критикуют, упрекают в неаккуратности, заставляют есть и так далее).
- Второй причиной является то, что атмосфера и меню в детском саду очень отличается от того, что ребенку предлагается дома.
- Третья причина в том, что потребность в пище у каждого ребенка индивидуальна. На аппетит влияет интенсивность роста, которая зависит от генетических особенностей.
- Четвертая причина плохого аппетита – сезонная. Зимой дети растут медленнее, потому и едят меньше.
- Пятой причиной может быть уровень энергозатрат ребенка. Если он медлителен, спокоен, не активен, энергии тратит мало, то и ест он, соответственно, меньше, чем подвижный и активный ребенок.
- Шестая причина в склонностях и привычках ребенка, с которыми он пошел в детский сад, из-за чего он чувствует себя некомфортно в обстановке, где по его вкусу и желанию никто готовить еду не будет и он должен есть то, что и все.

Необходимо помнить, что человеческий организм – это саморегулирующая система, способная приспосабливаться к разным условиям. Например, снижается аппетит при болезни, при стрессе, при смене обстановки, климата и так далее. И, заставляя ребенка есть, мы мешаем организму приспосабливаться, нанося тем самым вред его здоровью. Когда ребенок не готов к принятию пищи, в организме не выделяется желудочный сок, который необходим для правильного переваривания, и если еда попадает в желудок против его желания, то она будет плохо усвоена, что может привести к нарушению и болезням желудочно – кишечного тракта.

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого
врачебного предписания.
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.
3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно,

необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Пути решения проблемы.

Как же все – таки без насильственных воздействий добиться того, чтобы ребенок, отказывающийся от еды, начал есть?

Во-первых, формировать правильное отношение к пище надо с детства и не в коем случае не заставлять ребенка кушать если он не хочет. Еда должна предлагаться, а не навязываться (питание – один из тех факторов, который легко может стать негативным). Во-вторых, если ребенок отказался от еды, нельзя делать перекусы, пусть ждет следующий режимный прием пищи. Чувство голода – лекарство, решающее проблему избирательного аппетита. И необязательно после этого он с жадностью накинется на еду и попросит добавки, возможно на тот момент его организм потребует совсем немного.

В-третьих, нужно проявить понимание и терпение, если ребенок плохо ест. Попробуйте разговаривать с ним, узнать, что его беспокоит, объяснить как важно для человека полноценно питаться. Постарайтесь научить его правилам поведения за столом во время принятия пищи, приучите относиться с уважением к труду тех, кто готовил это блюдо.

В-четвертых, помощниками в борьбе с плохим аппетитом является активный образ жизни ребенка (прогулка на свежем воздухе, подвижные игры).

В-пятых, можно попробовать посадить ребенка за стол с детьми, которые хорошо и быстро кушают, ведь дети любят повторять друг за другом. При этом не забывайте хватить его, независимо от того, сколько он съел. Можно

сказать, что это «волшебное место» и тот, кто на него сядет, начинает хорошо кушать.