

Тема недели: «Продукты питания»

Консультация для родителей

«Ребёнок плохо ест. Что делать?»

Правильно питание играет важную роль в развитии ребенка. Однако, современный мир полон соблазнов и каждый родитель сталкивается с проблемами питания своих детей. Как понять, что ребенку стоит поменять рацион?

Рассмотрим наиболее распространенные причины *«плохого аппетита»*:

1. Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает кашу и требует конфеты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Очевидно, что *«проблема избирательного аппетита»* прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет. Проблема скорее педагогическая: родитель в угоду ребенку позволяет, есть любимые конфеты и он начинает мягко манипулировать, получая вместо сбалансированной еды различные сладости.

2. Плохое настроение, отрицательные эмоции. При плохом настроении чувство аппетита тупится или же оно пропадает совсем. В таком случае необходимо проявить заботу, терпение, внимание к своему отпрыску. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

3. Отсутствие режима питания. Основная рекомендация- питание по возможности должно осуществляться в одно время, настроение за столом умеренное, спокойное.

4. Перекусы. Самый распространенный вариант питания. Причиной плохого аппетита может стать интервальный перекус.

5. Индивидуальное развитие. Мерилом адекватности питания ребенка является не количество поглощаемой им пищи, а уровень его развития: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков.

Если ребенок активен, пусть даже не в активном виде деятельности, проявляет любознательность, интерес к чему-либо новому, вытягивается в длину – это значит, что малышу достаточно для полноценного развития потребляемой пищи.

6. Физические нагрузки. Прогулки, активные игры и спорт помогут ребенку расходовать энергию, тем самым улучшит его питание.

7. Кормление через силу. Под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы желудка и кишечника, возможны рвота и непроизвольная дефекация. Так формируется невроз — синдром привычных рвот.

Таким образом, уважаемые взрослые, пища для ребенка значит очень многое — это его рост, развитие, его энергия и его здоровье. Но понижение аппетита — это вовсе не трагедия. Конечно, это может быть одним из симптомов какого-то заболевания, но чаще таков результат погрешностей питания.