МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»
Старший воспитатель: Л.В. Папылева

Консультация для родителей и педагогов.

РЕБЁНОК ПЛОХО КУШАЕТ. ПОЧЕМУ? И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для мамы большое счастье, когда ребенок сытый. А когда ребенок плохо кушает, для некоторых мам – это большая трагедия. Мамы частенько жалуются на своего ребенка, что он плохо кушает. Детки все разные и в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита индивидуально. Обычно у деток маленького возраста хорошо развито чувство голода, и каждый малыш съедает необходимое ему количество пищи для нормального развития и жизнедеятельности. Чаще всего причиной плохого аппетита ребенка являются родители. Не нужно паниковать, если ребенок выглядит хорошо, он не имеет жалоб на здоровье, но при этом, как кажется родителям, плохо кушает.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО КУШАЕТ?

1. Ребенка принуждают кушать.

Часто, заставляя ребенка кушать, вы можете вызывать у него к пище неприязнь. Не заставляйте ребенка съедать все до последней капли. Накладывайте ему умеренные порции, не нужно накладывать слишком много.

2. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые пристрастия ребенка.

Каждый ребенок обладает своими вкусовыми особенностями, кто-то любит молочные каши, кто-то лучше съест мясную кашку, а кто-то любит овощное рагу. Учитывайте вкусовые особенности вашего малыша, присмотритесь к нему, узнайте, что он кушает лучше. Давайте ему любимое блюдо почаще.

Можно его комбинировать с другим новым блюдом. Ради интереса малыш попробует новое блюдо, и если оно ему не понравится - доест свое любимое блюдо. Ребенок растет и его вкусовые пристрастия меняются, и

вполне возможно, что через какое-то время у ребенка расширится круг любимых блюд.

3. Ребенок перекусывает между приемами пищи.

В организме ребенка сигнал о насыщении в мозг приходит достаточно быстро, в отличии от взрослых. Всего парочка печенюшек съеденные незадолго до приема пищи, дадут сигнал в мозг о насыщении, и ребенок не станет кушать основное блюдо, когда придет время есть.

4. Плохой аппетит после болезни.

От ребенка, который только оправился после болезни, не нужно Ожидать "волчьего" аппетита. У деток в маленьком возрасте причиной плохого аппетита может стать прорезывание зубов. У ребенка с ослабленной нервной системой, аппетит тоже будет слабеньким. У детишек с ослабленной нервной системой слюны выделяется меньше, и твердую пищу им жевать трудновато.

Чтобы это сгладить, поливайте подливами сухие вторые блюда (котлетки, макароны, кашки) или же можно дать стакан воды, для запивания сухой пищи.

5. Повышенные требования и запрет.

Не стоит ребенка заставлять кушать с помощью уловок. Например, не нужно говорить ему если он съест кашу, то получит конфету. Ведь запретный плод всегда слаще. Таким образом, ребенок еще больше устремит свой интерес в сторону конфет, а основную пищу кушать не захочет. Возможно он и съест ее из - под палки, но вполне возможно, что эта пища станет вызывать у него отвращение и его может стошнить. Также и слишком большая порция, которую заставляют кушать, может вызвать неприязнь и отвращение. Постарайтесь с приемом пищи не вызывать негативных эмоций. Не давите на него, заставляя и уговаривая скушать тарелочку. Вообще, разговоров во время
еды не нужно вести, а уж тем более разговоров на повышенных тонах. Не стоит торопить ребенка во время потребления пищи. Некоторые родители пользуются методом "рекламного кормления". Ребенка садят кушать перед телевизором и пока он сидит завлеченный рекламным роликом, родители подсовывают ему в рот пищу. Чаще всего ребенок проглатывает ее не пережевывая, что в последствии может привести к более сложным проблемам, чем плохой аппетит в виде проблем с желудком и поджелудочной железой.

6. Влияние времени года на аппетит.

В летние жаркие денечки, аппетит снижается и это нормально, а жажда наоборот увеличивается и ребенку больше хочется пить нежели есть. Не заставляйте его кушать в жару, это может привести к расстройству пищеварения. За 30 мин до еды дайте ребенку стакан воды. Не сока или чая, а именно воды. Она поможет повысить слюноотделение и соответственно аппетит.

Не забывайте в течении дня давать ребенку и соки, особенно хороши

свежевыжатые соки, в них очень много полезных веществ и витаминов. Стоит обратить внимание на отказ пищи ни с того ни с сего. Такой отказ вполне может быть признаком заболевания. В этом случае лучше обратиться к врачу.

Подведем небольшой итог: если ребенок плохо кушает, вам придется приложить свою фантазию и выдумку. Рацион питания можно разнообразить, можно пофантазировать над внешним видом приготовленного блюда. Так, например, кашку можно украсить кусочками сухофруктов, нарисовав ими смешную рожицу. Простое молоко можно превратить в коктейль с добавлением фруктов и т.д.

Подсчитайте калорийность суточного потребления пищи ребенком

Нужное суточное количество калорий:

6 мес. – 1 год. – 800 ккал
1-3 года – 1300-1500 ккал
3-6 лет – 1800-2000 ккал
6-10 лет – 2000-2400 ккал
10-13 лет – 2900 ккал

На практике выявлено что, подсчитав суточное потребление калорий ребенка, который по словам мамы плохо кушает, выясняется, что он даже превышает норму. Вот, например, 100 гр. овсянки – это 375 ккал., детский творожок – это 319 ккал., 100 гр. банана – это 95 ккал.
Не стоит недооценивать ребенка, относитесь к нему как к личности. Возьмите на заметку его предпочтения в еде или же позвольте ему поучаствовать в приготовлении пищи (для более старших деток).

Спрашивайте у него, чтобы он хотел скушать на обед или ужин. Вполне возможно, что он ответит вам взаимностью, и станет кушать лучше. Не стоит драматизировать, если ребенок плохо покушал, малыш сразу улавливает ваше настроение и в будущем может этим манипулировать.

Перед тем как в очередной раз вы решите применить агрессивные меры по отношению к ребенку, который не съел обед, спросите себя "Хотите ли вы чтобы у вашего ребенка были и в будущем (уже во взрослой жизни) проблемы с питанием? Относитесь к ребенку так, как вам хотелось бы, чтобы относились к вам. Так же стоит пересмотреть свой режим питания. Если мама отказывается от приема пищи, то и ребенок, смотря на нее, так же будет отказываться.