

## Консультация «Ребенок не хочет есть».

*Чубакова Л.Л.*

Многих родителей волнует проблема снижения аппетита у детей. Но не стоит переживать по этому поводу. Ведь это довольно распространенное явление среди детей дошкольного возраста. Дети, в возрасте от двух с половиной до шести-семи лет нуждаются в небольшом количестве пищи. Небольшого перекуса им вполне достаточно для поддержания сил, а для нормального развития небольшие порции еды ему просто необходимы. Мы часто соотносим потребности ребенка со своими и жалуемся, что он плохо ест. Но вполне естественно, что взрослому человеку пищи требуется гораздо больше, чем ребенку.

Если ребенок ест один раз в день, но при этом пышет энергией и бодростью, много играет, бегает, прыгает, то еды ему вполне хватает. Поставьте на стол большое блюдо с различными порезанными овощами, фруктами, зеленью, сухофруктами, орехами, и ребенок будет целый день пополнять запасы своей энергии «живыми» витаминами. Его организм будет сам выбирать, каких веществ ему не хватает и восполнять их.

Обычно проблемы с кормлением проходят сами собой в подростковом возрасте. Организм ребенка начинает усиленно развиваться и требует постоянного расхода энергии. И уже тогда ваш ребенок будет есть все, что вы ему предложите.

Главное, сохранить у него пищевой интерес! А для этого необходимо исключить любые просьбы и уговоры поесть, исключить угрозы, наказания и обиды. Иначе ребенок перестанет испытывать радость от принятия пищи. Он будет воспринимать этот процесс не как радостный, приятный и полезный, а как насилие над собой.

Потребность в пище – это естественная потребность каждого человека, и ребенок сам знает, чувствует, когда и сколько ему нужно еды. Когда он будет голоден, то придет и сообщит вам об этом.

Еда должна приносить удовольствие, а не служить причиной к ссоре. Нет ничего плохого в том, что ребенок перекусит шесть раз на бегу, ведь бегать в пять лет гораздо более естественно, чем просто сидеть. Нет ничего плохого в том, что малыш «нормально» поел только один раз за целый день.

Бывает, что ребенок не отказывается от еды, но выражает недовольство отдельными блюдами, которые, по его мнению, как-то не так приготовлены. Например, в супе плавают лук, каша слишком жидкая, а чай слишком горячий. В основном такие проблемы возникают, когда ребенку готовят отдельно. Ребенку не понятно, почему родители сами это не едят, и тоже начинает отказываться. Ему необходим пример для подражания! Поэтому кормите ребенка тем, что едите сами. И сами ешьте то, что игнорирует ваш ребенок. Он увидит, как за общим столом все что-то дружно едят, и у него появится желание отведать это блюдо. Но если ребенок терпеть не может манную кашу с комками или молоко с пенками, рыбу, мясо, яйца, то не стоит мучить ни себя, ни ребенка. Просто смиритесь с этим и не готовьте ему такую еду.

Очень часто ребенка кормят отдельно, а он хочет есть в коллективе за общим столом! Дети социальны по своей природе и воспитываются на подражании

взрослым. Если они видят, как мама с папой с удовольствием и аппетитом едят каждый раз, то тоже последует их примеру.

Если ребенок болен и отказывается от еды, то не стоит заставлять его. Во время болезни организму не требуется много пищи. Все силы он тратит на борьбу с недугом. И лишние усилия на переваривание пищи ему ни к чему.

Познакомьте ребенка с процессом приготовления пищи. Расскажите, для чего нужен каждый продукт, чем он полезен и почему его нужно есть. Покажите, как вы варите борщ, макароны, кашу. Дайте малышу кусочек теста, и пусть он сам сделает пирожок или ватрушку. Ведь приготовленное своими руками всегда ценится особо. Благодаря совместному приготовлению пищи вы не только предотвратите появление «пищевых» капризов, избавитесь от проблем, связанных с потерей аппетита, но и подготовите ребенка к будущей взрослой жизни.

Доверьтесь малышу. Помните, что ребенок – это самый совершенный организм, созданный природой. И ест он ровно столько, сколько ему требуется!

Решить проблему плохого аппетита у ребенка вам поможет сказкотерапия. Сказки на эту тему вы можете найти в книге Ирины Маниченко «50 исцеляющих сказок от 33 капризов». Такая книга есть в нашей группе.

*Использованная литература: И.Маниченко «50 исцеляющих сказок от 33 капризов»*