

Если малыш плохо ест

Причины плохого аппетита:

- следствие имеющихся у ребенка заболеваний;
- неправильное питание;
- отсутствие режима;
- наличие всевозможных страхов.

Стоит ли делать трагедию из того, что ребенок плохо ест?

Очень часто родители, не имея достаточной выдержки и желания отнестись к своему ребенку с должным вниманием, для скорейшего решения проблемы с его кормлением прибегают к силовым методам воздействия или запугиванию. Учтите, действуя угрозами и наказаниями, вы можете нанести своему ребенку огромный вред. Из такого малыша может получиться нерешительный, запуганный человек, постоянно сомневающийся в собственных силах, боящийся лишней раз обратиться на себя внимание.

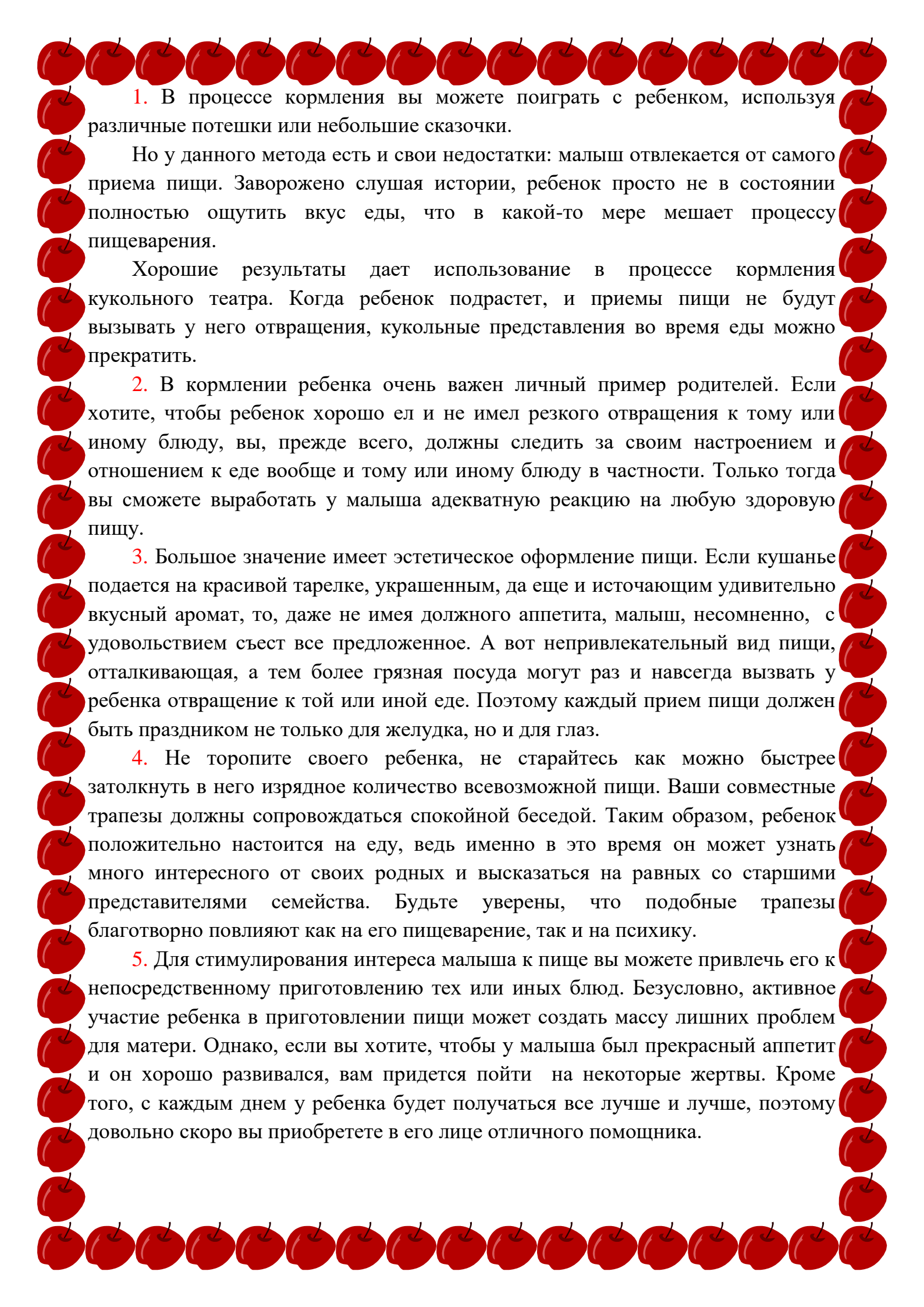
✓ Давайте попробуем избежать подобных плачевных последствий родительского рвения. Если ребенок ничего не съел за обедом, это еще не трагедия. Возможно, малыш просто не успел проголодаться или перехватил что-то перед едой.

Если ребенок активно отказывается от каких-то блюд, не заставляйте его есть, а возьмите, как говорится тайм-аут. Через какое-то время малыш, скорее всего, вернется к старым предпочтениям.

✓ Если ребенок в какой-то прием пищи отказался от каши, однако съел двойную, а то и тройную порцию овощного салата, не делайте из этого трагедии, значит, ему просто жизненно необходимы на данный момент вещества, которые содержатся именно в салате. Возможно, вам будет трудно смириться с этим обстоятельством, поскольку покажется, что малыш не наелся. Однако ради здоровья ребенка, причем, как физического, так и психологического, придется несколько пересмотреть свои взгляды на питание.

Как сделать интересным процесс поглощения пищи

Иногда в жизни случаются ситуации, когда ребенок по неизвестным причинам плохо ест. У некоторых детей временами возникает такое отвращение к пище, что они вообще ничего не едят в течение дня. В такой ситуации обязательно надо как-то воздействовать на малыша, к примеру, сделать прием пищи более **привлекательным и интересным**.



1. В процессе кормления вы можете поиграть с ребенком, используя различные потешки или небольшие сказочки.

Но у данного метода есть и свои недостатки: малыш отвлекается от самого приема пищи. Заворожено слушая истории, ребенок просто не в состоянии полностью ощутить вкус еды, что в какой-то мере мешает процессу пищеварения.

Хорошие результаты дает использование в процессе кормления кукольного театра. Когда ребенок подрастет, и приемы пищи не будут вызывать у него отвращения, кукольные представления во время еды можно прекратить.

2. В кормлении ребенка очень важен личный пример родителей. Если хотите, чтобы ребенок хорошо ел и не имел резкого отвращения к тому или иному блюду, вы, прежде всего, должны следить за своим настроением и отношением к еде вообще и тому или иному блюду в частности. Только тогда вы сможете выработать у малыша адекватную реакцию на любую здоровую пищу.

3. Большое значение имеет эстетическое оформление пищи. Если кушанье подается на красивой тарелке, украшенным, да еще и источающим удивительно вкусный аромат, то, даже не имея должного аппетита, малыш, несомненно, с удовольствием съест все предложенное. А вот непривлекательный вид пищи, отталкивающая, а тем более грязная посуда могут раз и навсегда вызвать у ребенка отвращение к той или иной еде. Поэтому каждый прием пищи должен быть праздником не только для желудка, но и для глаз.

4. Не торопите своего ребенка, не старайтесь как можно быстрее затолкнуть в него изрядное количество всевозможной пищи. Ваши совместные трапезы должны сопровождаться спокойной беседой. Таким образом, ребенок положительно настоится на еду, ведь именно в это время он может узнать много интересного от своих родных и высказаться на равных со старшими представителями семейства. Будьте уверены, что подобные трапезы благотворно повлияют как на его пищеварение, так и на психику.

5. Для стимулирования интереса малыша к пище вы можете привлечь его к непосредственному приготовлению тех или иных блюд. Безусловно, активное участие ребенка в приготовлении пищи может создать массу лишних проблем для матери. Однако, если вы хотите, чтобы у малыша был прекрасный аппетит и он хорошо развивался, вам придется пойти на некоторые жертвы. Кроме того, с каждым днем у ребенка будет получаться все лучше и лучше, поэтому довольно скоро вы приобретете в его лице отличного помощника.