Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №15 «Дюймовочка» Старооскольского городского округа

# Консультация для родителей
# «Что делать, если ребенок отказывается есть?»

*Подготовила:*
*воспитатель, Сорокина Г.В.*

Сколько бы не было ребенку лет, вопрос **как лучше всего его накормить** и куда пропадает детский аппетит, волнует родителей больше всего. Многим родителям знакома картина: ребенок отталкивает тарелку с любовно приготовленной едой, а в случае уговоров мамы съесть еще хотя бы ложечку, закатывает истерику. С чем же может быть связано такое поведение, и есть ли возможность решить проблему?

Человеческий организм – это саморегулирующаяся система, которая автоматически снижает аппетит организма в некоторых ситуациях: при заболеваниях, при смене климата и переездах, а так же в те моменты, когда организму нужно собраться и сконцентрироваться на чем-то. Часто пропадает у детей аппетит в жару – это тоже считается нормой и не требует никаких специальных мер.

Но стоит помнить о том, что пищевые привычки ребенка формируются по родительскому образцу. Поэтому если мама обычно питается зелеными яблоками, а папа кушает гамбургеры во время работы за компьютером, трудно предположить, что ребенок сам вдруг начнет демонстрировать правильное отношение к питанию. Так что если у ребенка плохой аппетит, тщательно проанализируйте ваши семейные пищевые привычки. Возможно, сначала вам придется самим начать питаться сбалансировано, разнообразно и систематически, прежде, чем приучать к этому ребенка.

Одной из частых причин плохого аппетита считается отсутствие дисциплины приема пищи – когда ребенку разрешается перекусывать булочками и конфетами между приемами пищи. Такие привычки обычно нарушают нормальные пищевые рефлексы.

Во многих случаях плохой аппетит у детей - результат того, что организм получает слишком маленькую нагрузку и расходует мало энергии. В этом случае, для того, чтобы исправить ситуацию, достаточно поменять режим дня ребенка, добавив туда еще одну прогулку, активные игры или занятия гимнастикой, поход в бассейн.

Часто ребенок начинает отказываться от еды в качестве протеста - чтобы показать, что он тоже личность. Так он требует большей свободы и возможности решать некоторые вопросы самому.

Таким образом, причины плохого аппетита ребенка могут быть разными, но что же делать, если ваш ребенок регулярно не хочет есть? **Начиная борьбу за аппетит, в первую очередь, осознайте, для чего вам это нужно.** Под вашим стремлением накормить своего ребенка могут скрываться только ваши личные переживания, никаким образом не связанные со здоровьем ребенка.

Вот **несколько распространенных причин, почему родители заставляют своего ребенка есть.** Проверьте, находитесь ли вы списке агрессивных взрослых.

**1.** Стереотип "сытость, упитанность - это здоровье". Он взлелеян поколением наших мам и бабушек, а им это привили их мамы и бабушки. Всегда помните, что в их времена покушать было не только важно, сколько желательно. От сытого и округлого человека веяло достатком, а пухлый ребенок был лучшей рекламой довольства семьи.

**2.** Некоторые родители, подсознательно чувствуя, что не способны дать своему ребенку достаточно внимания, понимания, ласки, невольно пытаются компенсировать это усиленной заботой о его питании.

**3.** Властные, авторитарные родители воспринимают отказ от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка. В прошлом в детских садиках съесть все до последней крошки входило в обязанность ребенка. Такой подход впитался за долгие годы в понятия многих бабушек.

**4.** Взрослые, которые считают важным поступать "как положено", "как должно", находятся под гнетом стереотипа "ребенок должен питаться". Им кажется, что в противном случае они плохо выполняют свои родительские обязанности.

**5.** Тревожные родители все время переживают, что с их ребенком что-то не в порядке - он слишком худой, слишком слабый, слишком часто болеет, отстает в развитии и т.п. Стремясь как-то заглушить свою тревогу, они отчаянно пытаются создать иллюзию благополучия.

Если вы в группе риска, пересмотрите свои взгляды на вопрос кормления ребенка, так как пользы для здоровья от кормления через силу нет! **Чем грозит ребенку ваша настойчивость его накормить?**

- **Ребенок перестает постоянно ощущать чувство голода и уже не имеет возможности самостоятельно контролировать процесс питания, подчиняясь правилам взрослых.** Естественный механизм формирования пищевых привычек ломается. То есть ребенок ест не тогда, когда хочет и его организм готов принять пищу, а тогда, когда считает нужным взрослый.
- **Когда ребенка кормят насильно, его практически всегда перекармливают.** И в будущем все попытки такого ребенка избавиться от лишнего веса скорее всего провалятся, ведь контролировать размер порции он сможет лишь неимоверным усилием воли.
- **Ребенок учится быть манипулятором и спекулировать на еде, добиваясь желаемого.** Трудно его за это винить, ведь взрослые сами вручили ему в руки рычаг управления. Поэтому не удивляйтесь, если, в конце концов, за каждый съеденный ужин или обед малыш будет требовать подарок.
- **Предлагая десяток блюд на выбор, взрослые учат ребенка капризничать и перебирать.** А поощряя сладостями после еды, родители подчеркивают, что есть «невкусная» еда после которой последует «хорошая».

В **список "запрещенных приемов",** которые могут иметь кратковременный эффект с точки зрения "ребенок поест" - но в долговременной перспективе выйдут себе дороже, попадают следующие:

**1.** Кормить насильно.

**2.** Угрожать наказанием в случае, если ребенок не поест или не доест. Запугивать тем, что он умрет, если не будет есть, тяжело заболеет, попадет в

больницу, будет хилым и ним не захотят играть и т. д. Худший вариант: сообщить, что если малыш будет продолжать так плохо есть, то вы не будете его любить.

**3.** Предлагать награду за съеденную пищу, платить за пустую тарелку, обещать развлечения и совместные занятия только после того, как ребенок "хорошо поест". Худший вариант: нарушать свои обещания или наказывать их отменой, если во время следующей трапезы ребенок опять не доедает или отказывается от пищи.

**4.** Смешивать еду и развлечения: петь песни, танцевать, рассказывать сказки, предлагать совместные игры с пищей и столовыми приборами, включать мультфильмы, читать книги. Худший вариант: популярное сейчас кормление под рекламу — пока дошкольник заворожено следит за мельканием кадров, мама быстро сует ему в рот очередную ложку с едой, стараясь успеть "впихнуть" как можно больше пищи за короткий промежуток полного погружения малыша в экран.

**5.** Отрывать ребенка от важного для него занятия, неожиданно прерывать его игру, требовать немедленно садиться за стол сразу после прихода с прогулки, если малыш сам не объявил, что он голоден.

**6.** Предлагать ребенку еду между основными приемами пищи, разрешать перекусывать, если он отказался от обеда.

В тех случаях, когда ребенок действительно имеет сниженный аппетит, можно использовать **безобидные способы повышения его интереса к пище**. Кстати, эти же методы годятся и для исправления предыдущих ошибок, чтобы преодолеть уже возникшую неприязнь к еде и процессу кормления.

**1.** Красивая посуда, купленная специально для ребенка. И пусть он сам выберет свои личные тарелку, чашку и приборы.

**2.** Хорошо, если в семье принято собираться за общим столом и вести приятные беседы, а еще привлекайте ребенка к участию в подготовке трапезы — принести посуду, разложить ложки, достать салфетки.

**3.** Поход в гости или прием гостей. Многие дети гораздо охотнее едят в новой обстановке или проявляются интерес к знакомым блюдам, приготовленным иначе. Плюс компания других детей — в коллективе дети едят лучше, меньше капризничают, да и у мамы, занятой гостями, меньше возможностей утомлять ребенка ежесекундной опекой.

**4.** Поход или пикник. На свежем воздухе аппетит просыпается быстрее, а от еды, приготовленной на костре, особенно почти самостоятельно, дети редко отказываются

**5.** Оригинальное оформление. Существуют целые кулинарные школы по оформлению овощей, фруктов и прочих блюд. Красиво поданная еда привлекает и взрослых, и детей. В оформлении пищи также стоит учитывать цвет посуды: посуда красного, желтого, оранжевого цветов повышает аппетит, в то время, как зеленые и синие тарелки аппетит уменьшают.

Помните, что нет никакой необходимости заставлять ребенка есть те блюда, которые вызывают отвращение. Любой продукт, даже самый полезный и питательный, можно заменить каким-нибудь другим. Среди полезных продуктов всегда можно найти вкусные, а среди вкусных – полезные.

Таким образом, если вам кажется, что ребенок ест недостаточно, но при этом он бодр, весел, ни на что не жалуется, а педиатр считает его вполне здоровым — направьте свои усилия не на попытки накормить ребенка, а на совместные игры, прогулки и прочие полезные для развития занятия.

Конечно, став старше, ребенок простит маме и папе их чрезмерное рвение в вопросах питания. Но на подсознательном уровне он все равно будет помнить, что эти люди способны совершить насилие, не считаясь с его потребностями и чувствами.

Источник: http://cpprik.ucoz.ru/