

Консультация для родителей:

Что делать с детским аппетитом?

Воспитатель МДОУ «Марушинский детский сад «Петушок»

Зиборова Марина Сергеевна.



2011 г.



Одна из самых волнительных тем для мам – это питание их детей. Каждой маме хочется, чтобы ее малыш ел за обе щеки. Но в реальной жизни приходится «впихивать» каждую ложечку в сына или дочку. И тут возникает вопрос – нужно ли заставлять ребенка есть? Ответ

однозначный – не нужно. Еда должна приносить радость и пользу, а не огорчения и вред. Организм ребенка сам знает, сколько ему надо пищи для нормального роста и развития. Главный закон - количество еды эквивалентно количеству затраченной энергии. Природа имеет универсальный механизм реализации этого закона – аппетит. Так что кормите ребенка тогда, когда он действительно проголодался.

Почему дети стали мало есть?

Представьте себе крестьянскую семью, где мать и отец вытанцовывали бы перед своим чадом, уговаривая его съесть кашку. Смешно? Но почему тогда сейчас всё изменилось, и порой ребенка невозможно накормить без бабушкиной сказки или танца живота в исполнении мамы? Куда девался детский аппетит? (речь, конечно, идет о здоровых детях)

- Образ жизни. Одна из главных причин – дети стали мало двигаться и гулять. Если раньше дети проводили всё время на свежем воздухе, а присаживались на «пятую точку» исключительно для того, чтобы подкрепиться, то сейчас наоборот – дети все больше сидят, а гуляют всего часок - другой. Так что неудивительно, что ребёнку попросту негде «нагулять» аппетит.

- Индивидуальные особенности и обмен веществ. Потребность в калориях и питательных веществах ребенка зависит от многих причин: возраста, веса, темперамента и врожденных особенностей обмена веществ. У одних детей пища быстро усваивается, у других – медленнее, но ее надолго хватает.

Одному ребенку нужно съесть по целой тарелке, чтобы поддерживать себя в

норме, а другому хватит и горсточка риса в день. К тому же ребенок растет неравномерно – то прибавляет по 2 см в месяц, то 2 см в год. В зависимости от этого усиливается или ослабляется и его аппетит.

- **Внешние факторы.** Аппетит зависит и от сезонных изменений – зимой хочется есть больше, летом – меньше. А так же от того, тепло ли в квартире и сколько одежды надето на ребенка – чем теплее и комфортнее, тем меньше энергозатрат.
- **Ранний прикорм.** Детям начинают вводить прикорм когда они к нему еще не готовы. Малыш выталкивает язычком пищу, а ему обратно её «заталкивают», идя против его физиологии. Отсюда и начинается у детей отвращение к еде.
- **Не нравится блюдо.** Ни для кого не секрет, что у каждого ребенка есть свои вкусовые предпочтения – кому-то нравится картошка-пюре, кому-то картошка с поджаркой, а кто-то и вовсе не любит картошку. И в этом нет ничего плохого. Бывает, что еда невкусно приготовлена, подгорела, переслащена, не подогрета, слишком «жирная», выглядит неаппетитно, много положили в тарелку – и ребенок отказывается ее есть. А может у него сегодня и вовсе нет настроения много кушать.
- **Перекусы.** Если в семье активно практикуются перекусы (конфетки, сухарики, чипсы и т.п.), то малыш не успевает проголодаться к следующему приему пищи.
- **Хочет внимания.** Если ребенку не хватает внимания, он может выбрать время приема пищи – как дополнительную возможность для привлечения к себе внимания – чтобы его по-уговаривали, покормили из ложечки и т.д.
- **Новое блюдо.** Некоторые дети предпочитают кушать только то, что они уже знают, а новые продукты – не хотят даже пробовать, боясь, что им не понравится вкус.
- **Неблагоприятная обстановка в семье.** На питании ребенка может отражаться гиперопека или наоборот, раздражительное отношение к ребенку, напряженная ситуация в семье, обсуждение неприятных для ребенка вещей

за столом (разбор его «плохого» аппетита), ребенок наказан, незнакомое место (гости, больница, кафе).

- Ошибки воспитания в пищевой культуре. Кормление ребенка насильно, в неподходящее время, требование чрезмерной чистоты, угрозы («не съешь - не буду с тобой играть»), развитие в ребенке жадности: «Ешь, а то сейчас папа съест твою кашу», еда перед телевизором (в таком случае еда не приносит никакой пользы, потому что ребенок отвлекается от приема пищи и только машинально её глотает), подмена качественной еды перекусами («суп не хочу, а вот конфеты – буду»).

Ложку – за маму, ложку – за папу...

«Как правило, дети едят плохо потому, что их родители всеми силами стараются заставить их есть хорошо», - считает Б.Спок.

Многим детям до трех лет не нравится сам процесс еды – надо сидеть смирно за столом, держать в руках ложку, зачерпывать ею еду, жевать... Скучотища, а в комнате остался недостроенный замок или «недопрыганный» батут.



Вывод напрашивается сам собой – нужно не заставлять ребенка есть, а создать для него условия, в которых ему захотелось бы принимать еду. Надо попробовать привлечь ребенка к еде, а не отвлекать от еды с помощью мультфильмов, книг и хороших выступлений мамы, папы, бабушки и дедушки. Когда мы отвлекаем детей от еды – дети не чувствуют насыщения и механически поедают все, что можно съесть. А потом даже не помнят, что они ели.

Недаром же наши бабушки и прабабушки привлекали к еде с помощью «аппетитных» потешек, например такой:

Ай, тата, тата, тата,

Пожалуйте решета –

Мучки посеять,

Пирожки затеять.

А для нашей лапушки

Затеем оладушки,

Испечем блинка –

Покормить сынка!

А что еще можно придумать, чтобы заинтересовать ребенка процессом принятия еды. Способов привлечь ребенка к еде – много – ищите подходящие для своего ребенка:

- По возможности всегда питайтесь вместе. Все садятся за стол: мама, папа, ребенок, берут ложки в руки и едят. Не оставляйте ребенка за столом одного – тогда он точно «забудет о еде» и побежит на поиски вас.
- Красиво сервируйте стол, привлекая к этому делу малыша, необычно оформляйте детскую тарелку, чтобы ему захотелось съесть эти «грибочки» из картошки или рыбные котлетки, вылепленные в форме маленьких «рыбок».
- Можно торжественно вручить ребенку красивую «волшебную» посуду, в которую кладут только вкусную и полезную еду и из которой будет есть только он.
- Кладите в тарелочку немного еды, потому что когда перед ребенком «гора» каши, он может сразу отказаться её есть только из-за того, что побоится не справиться с таким количеством. Лучше потом предложить добавку.
- Предложите ребенку покормить маленьких человечков, которые живут у него в животике и хотят кушать. Человечки приготовили маленькие тарелочки, ложечки, а каши все нет и нет.
- Если на дне тарелки нарисовано какое-то животное, можно обыграть ситуацию, что его засыпало «снегом» (манной кашей), и теперь надо расчищать «снег», чтобы спасти животное.
- Нарисуйте на листе бумаги все блюда (котлета, картошка, огурчик), которые надо скушать ребенку и зачеркивайте их по мере съедания.

- Поменяйтесь тарелками – чужая еда может оказаться вкуснее
- Можно привнести в процесс принятия пищи занимательность: «Эта ложка за маму, эта ложка за солнышко, чтобы светило нам, эта ложка за коровку, чтобы молочка нам давала» и т.д.
- По вечерам рассказывайте ребенку сказки о животных и других детях – «малоежках» и что из этого выходило (заяц не мог убежать от лисы, лошадка не могла катать детей и т.д.).
- Иногда спрашивайте малыша, какую ему сварить кашу или суп.
- Если ребенок не хочет сейчас есть, значит, он еще не голоден – предложите ему покушать через полчаса.
- Не сюсюкайтесь с ребенком и не умоляйте его съесть «хотя бы ложечку» - иначе ребенок решит, что это ваше «больное место», потому что оказывается вам нужна от него пустая тарелка любой ценой.

Если ребенок весел, активен, здоров, его вес соответствует росту – волноваться о количестве съеденной пищи не стоит. Если ребенок будет голоден – он даст знать вам, что его организм уже готов к поступлению новой пищи и ее перевариванию.