****

**ЕСЛИ МАЛЫШ ПЛОХО ЕСТ**

В вашей семье появился малыш, и все было прекрасно, пока единст­венным блюдом для него было материнское молоко. Но ребенок растет, его рацион меняется, а вместе с этим иногда появляются и некоторые тру­дности. Малыш вдруг начинает капризничать во время еды, плохо кушает или вообще отказывается от пищи. Иногда у взрослых, сталкивающихся с подобной проблемой изо дня в день, просто не выдерживают нервы, и они начинают при помощи уговоров, а то и угроз и наказаний насильно кормить своего ребенка, только укрепляя в нем отвращение к еде.

Если в вашей семье существует подобная проблема, вам, прежде все­го, необходимо разобраться в причинах отказа ребенка от еды, может быть, вы просто перекармливаете малыша. Кроме того, я попытаюсь вам подсказать, как сделать сам процесс питания более привлекательным для ребенка, как преодолеть его капризность и нежелание попробовать то или иное блюдо. Главное, при общении с малышом в такие моменты запастись терпением и выдержкой, и тогда вы обязательно сможете найти выход из сложившейся ситуации.

**ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО АППЕТИТА**

Причин отказа ребенка от еды может быть много, и они не всегда связаны с антипатией к тому или иному блюду. Плохой аппетит может быть следствием имеющихся у ребенка заболеваний, неправильного пи­тания, отсутствия режима или наличия у малыша всевозможных стра­хов. Рассмотрим перечисленные причины подробнее.



Нередко в кабинет врача или психолога приходят родители и жалу­ются, что их ребенок плохо ест, тогда как из-за их спины выглядывает вполне упитанное чадо. Когда же речь заходит о количестве пищи, со­ставляющей одноразовую порцию малыша, выясняется, что его вполне хватило бы и взрослому человеку. Неудивительно, что ребенок в этом случае отказывается от еды. А если вам все-таки удалось сломить сопро­тивление малыша, это может неблагоприятным образом сказаться как на его психике, так и на его физическом здоровье. С одной стороны, он бу­дет вынужден смириться с явной несправедливостью, что в будущем мо­жет привести к его полному несопротивлению различным трудностям и безынициативности. С другой стороны, довольно скоро вам придется бо­роться уже с другой проблемой — избыточным весом вашего малыша. Словом, во всем должна быть мера. Дети, как правило, сами прекрасно оп­ределяют необходимое им количество пищи, поэтому, когда ребенок от­казывается доедать порцию до конца, не заставляйте его делать это.

Родители всегда обязаны помнить, что ребенок в несколько раз меньше взрослого, поэтому ему требуется меньше еды. Детские порции должны быть небольшими, но при этом включать в себя все белки, жиры и углеводы, а также витамины, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма малыша. Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за непра­вильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется, поэтому ему трудно сори­ентироваться во времени и настроиться на прием пищи. Например, ре­бенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обрат­ная ситуация — малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, выну­жденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок боле­ет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье опреде­ленный режим дня, и уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.



Случается и так, что ребенок начинает капризничать за столом по­сле посещения детского садика. В большинстве случаев так происходит вследствие его природной наклонности имитировать детей и взрослых из своего окружения. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в голосе вашего чада вы слышите совершенно несвойственные ему нотки. Другими словами, если вы видите, что ребенок отказывается есть, не вследствие плохого самочувствия или каких-либо серьезных причин, а только из-за подражания кому-либо из группы, не бойтесь оставить его без обеда или ужина. Наверняка ваш малыш быстро поймет свою ошиб­ку и постарается ее исправить.

Все намного серьезней, если нежелание есть связано с плохим са­мочувствием вашего малыша. Именно снижение или отсутствие аппе­тита нередко является первым признаком того или иного заболева­ния. Если вы и раньше замечали подобную особенность за ребенком, то ни в коем случае не заставляйте малыша есть в эти моменты. Изве­стно, что в самом начале болезни организм усиленно борется с неду­гом, поэтому все силы должны быть направлены только на эту борьбу. Пищеварение, в свою очередь, также требует определенных затрат энергии, поэтому чем меньше ребенок будет принимать пищи, тем быстрее организм справится с болезнью. Во время самой болезни у детей аппетит снижен или вообще отсут­ствует. Конечно же, малышу и в этот период требуется хорошее питание, однако не старайтесь накормить его, во что бы то ни стало. Порции не должны быть большими, а пища — жирной и трудно перевариваемой.

**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 к запугиванию. Учтите, действуя угрозами и наказаниями, вы можете нанести своему ребенку



огромный вред. Из такого малыша в будущем может получиться нерешительный, запуганный человек, по­стоянно сомневающийся в собственных силах, боящийся, лишний раз, обратить на себя внимание.

Наверное, у каждого взрослого человека с детства остается антипа­тия к некоторым продуктам, возникшая без, казалось бы, видимых при­чин. Попробуйте вспомнить, почему вы, к примеру, так не любите ман­ную кашу или рассольник. Не исключено, что вам на ум придет картин­ка, как бабушка или мама в порыве желания, во что бы то ни стало, накор­мить свое чадо запихивают вам очередную ложку с этим блюдом, что и явилось результатом вашей нелюбви к нему. Иногда мы дажене можем вспомнить, из-за чего нам не нравится вкус того или иного блюда. Воз­можно, этого не вспомнят и ваши дети, однако они до конца своих дней могут сохранить неприязнь к каше, которой их так усиленно кормили в детстве.

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.

**Не настаивайте на том, чтобы он непременно поел, отодвиньте от него тарелку. За ужином он обязательно все съест.**

Многие ученые приходят к выводу, что не следует насильно кор­мить малыша, даже грудного. Так, если настало время обычного кормле­ния, а ваш младенец и не думает просыпаться, не будите его. Подождите, когда он сам откроет глазки и потребует от вас своей порции. В против­ном случае малыш спросонья съест намного меньше, чем обычно. В ре­зультате он не сможет ни нормально выспаться, ни получить достаточ­ного количества еды, поэтому будет капризничать, и весь день у вас уй­дет на то, чтобы его успокоить. Другими словами, вы должны как можно быстрее избавиться от чув­ства, что, если малыш не станет вовремя съедать все то, что лежит перед ним на тарелке, он обязательно погибнет от дистрофии. Этого не произойдет, поскольку ребенок не так беспомощен и хрупок, как мы думаем.



Уж если он по-настоящему испытывает голод, он найдет возможность попросить у вас поесть.

Так, к примеру, известные педагоги Никитины, у которых было семь детей, придерживались мнения, что ребенка ни в коем случае нельзя кормить насильно. Однажды один из ребят заболел. Он три дня ничего не ел, а родители не делали никаких попыток накормить его, только по­или его водой. В результате детский организм смог преодолеть недуг. Ре­бенок же в первый раз принял немного пищи только на четвертый день болезни.

Как правило, на втором году жизни ребенок, который раньше ел все, что лежало перед ним на тарелке, становится очень разборчи­вым. С одной стороны, это связано с тем, что ему требуется значительно больше времени, для того чтобы почувствовать себя голодным. С другой стороны, ребенок начинает ощущать себя личностью, самостоятельным человеком, у которого есть право на свои предпочтения и выбор. В этот период вкусы малыша могут меняться чуть ли не каждую неделю. Сегод­ня он с удовольствием поглощает какое-либо блюдо, а назавтра вообще на него не смотрит. Задача родителей в этой ситуации - сохранять полное спокойст­вие и выдержку. Конечно же, вас может раздражать тот факт, что вы спе­циально готовили для малыша то или иное блюдо, затрачивая на него средства и время, а он вдруг не захотел его есть, тогда как раньше подоб­ных проблем не возникало. Просто ваш малыш исследует этот мир и хочет ощутить различные вкусы, поэтому он отказывается от известной ему пищи и требует чего-то нового. Конечно же, довольно сложно готовить сразу несколько блюд на од­но кормление. Этого, в общем-то, и не требуется, однако если вы хотите, чтобы ребенок хорошо ел, то постарайтесь сделать его рацион как мож­но разнообразнее. Многие дети, переходя на взрослую пищу, начинают вдруг отказы­ваться от молока. Не заставляйте ребенка, во что бы то ни стало, пить дневную норму этого ценного продукта, если он того не хочет. Иначе вы только внушите ему отвращение к молоку на всю оставшуюся жизнь. По­дождите несколько дней. Если ребенок все равно продолжает отказы­ваться от молока, не настаивайте, а попробуйте заменить его чем-то рав­ноценным.



Малышу могут понравиться такие продукты, как кефир, сыр, творог. Со временем при вашем правильном поведении ребенок вновь попросит молока, и отвращения к этому напитку не возникнет. Это же касается и других продуктов.

**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.**

Многие родители боятся в питании положиться исключительно на вкусы своего ребенка, считая, что тот недостаточно зрел, чтобы выбрать необходимую ему пищу. Это далеко не так. Как правило, дети и без помо­щи взрослых способны составить себе рацион, который удовлетворял бы все потребности растущего организма . Ребенок интуитивно точно определяет, ка­ких веществ ему не хватает на данный момент, и активно поглощает пи­щу, в которой они содержатся в больших количествах. А потому, уважаемые родители, доверяйте своему малышу.

**Если ваш 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 известно, человек обладает интуитивными знаниями о том, что ему полезно.

**Наверное, наиболее эффективный способ сохранить аппетит ребенка — внимательно относиться ко всем его желаниям, касающимся пищи, и не мешать ему определять, что он хочет. Даже если он отдает предпочте­ние какому-либо одному блюду и совершенно не притрагивается к дру­гому, не следует бить тревогу, скорее всего, его вкусы через какой-то промежуток времени изменятся. Ваша основная задача — обеспечить своему малышу разнообразное и полноценное питание.**

Нередко родители просто не знают, что предпринять, когда малыш упрямо сжимает губы и отворачивается от предлагаемой ему пищи. Многие не выдерживают и переходят к насильственным методам, как правило, приводящим к тому, что ребенок начинает испытывать отвра­щение к определенному виду пищи. А вслед за этим могут начаться и проблемы, связанные с психикой малыша, его самооценкой.

Старайтесь избегать подобных неприятно­стей, находите приемлемый выход из любой сложной ситуации, так или иначе связанной с едой. Ваш малыш, безусловно, достоин большего, не­жели постоянные угрозы и понукания, поэтому постарайтесь найти ключик к своему ребенку, что позволит вам не испытывать проблем с его кормлением, сохранит время и силы.

Предложенный вам материал помогут вам в первую очередь избавиться от лишних бес­покойств, пересмотреть некоторые свои взгляды на процесс питания, а также найти те средства и способы, которые заинтересовали бы вашего малыша в приеме пищи, снизили или вообще исключили вероятность возникновения у него отвращения к тем или иным блюдам.