

Консультация для родителей.  
«Ребенок плохо ест. Причины плохого аппетита».

Всем родителям хочется. Видеть своих детей, прежде всего здоровыми. А этого, невозможно достичь без сбалансированного питания. Нередко родители сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается от еды, капризничает и проявляет недовольство при виде предлагаемых ему блюд.

Такое поведение может носить систематический характер. Но не стоит паниковать, а следует разобраться в причинах отказа от пищи.

Наиболее распространенные причины «плохого аппетита»:

1. Проблема избирательного аппетита в том, что ребенок отказывается от определенных продуктов, но охотно ест другие. Например, каша его не устраивает, и он требует сладости. Если идти ребенку навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Эта проблема избирательного аппетита, прямого отношения к аппетиту не имеет. Проблема скорее педагогическая: ребенок усваивает доступные способы манипуляции родителями, и в случаи удачи – он охотно пользуется этими навыками для достижения цели – «получения вкусностей».

2. Отсутствие режима питания. Следствие отсутствия режима питания, несомненно, влияет на аппетит ребенка. Прием пищи должен проходить в строго назначенное время. Если этого не происходит, ребенку трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи.

3. Перекусы. Другой распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между приемами пищи. У ребенка может быть плохой аппетит только лишь потому, что он не успевает проголодаться.

4. Физические нагрузки. Необходимая составляющая Здорового аппетита. Чем больше ребенок расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении. А из этого следует, хотите, чтобы ваш ребенок уплетал за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.

Формирование у ребенка пищевых навыков и привычек в значительной степени зависит от примера взрослых. Трудно требовать от ребенка вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно перекусывает на ходу, а семья никогда не собирается за обеденным столом.