

Консультация для родителей.

Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка



Многие мамы жалуются на проблемы с аппетитом у своих детей. Что делать, чтобы эти проблемы не возникали вообще? Семь несложных советов, помогут Вам наладить аппетит Вашего малыша.

Правило 1. Никогда не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится. У детей часто возникает неприязнь к каким-либо продуктам. Как правило, это чисто возрастное явление, и с годами проходит. Но если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом. Иногда это остается на всю жизнь. Преодолевать неприязнь ребенка к продукту силовыми средствами не только бесполезно, но и крайне вредно. Заставляя ребенка есть то, что ему не нравится, вы не только закрепляете отрицательный рефлекс, но и прививаете стойкую нелюбовь к еде вообще. Так часто возникает проблема плохого аппетита.

Правильно действовать так: исключить на время из рациона то, что не нравится ребенку; а когда память об этом продукте потускнеет, можно иногда, как бы случайно, подкладывать его ребенку. Если отрицательный рефлекс на данный продукт нестойкий, то, повзрослев, он может начать его есть, а если стойкий, то это может быть на всю жизнь. И ничего с этим поделать нельзя. Смиритесь.

Правило 2. Сам процесс еды должен вызывать у ребенка положительные эмоции. Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит завтрак, обед или ужин. Взрослым на это время необходимо забыть о своих

проблемах и всячески демонстрировать ребенку, как им приятно кушать в такой хорошей компании, и как всё вкусно приготовлено. Постарайтесь в это время улыбаться и друг другу, и ребенку. Он должен привыкнуть к тому, что когда семья за столом, то в семье всё хорошо, и все любят друг друга.

Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. Пусть сначала успокоится.

За общим столом постарайтесь не дергать постоянно ребенка. Поменьше обращайтесь на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Тогда, глядя на других, ребенок сам начнет есть.

Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть. Некоторые дети любят только свою тарелку, чашку, ложку. Одни дети любят детскую посуду, а другим нравится, чтобы наливали во «взрослые» тарелки, как у всех. Можно приобрести детские тарелки с разными рисунками на дне и каждый раз во время обеда предлагать ребенку, съев весь суп, угадать, какой рисунок ему попался в этот раз.

Правило 3. По возможности завтраки, обеды и ужины должны быть в одно и то же время и для всей семьи одновременно. Постарайтесь регулярно собираться за столом всей семьей. Конечно, в будние дни это сделать сложно, но нужно к этому стремиться. Желательно, чтобы утром дети вставали примерно в одно время со взрослыми, и чтобы завтрак был общий для всей семьи. Но если это затруднительно, то в будние дни хотя бы ужинайте все вместе. В выходные же семейные завтраки, обеды и ужины должны стать традиционными.

Правило 4. Перед приемом пищи ребенок должен испытывать чувство голода. Желание кушать – естественное чувство, а отсутствие аппетита у ребенка – противоестественно. Последнее чаще всего возникает тогда, когда ребенок не голоден. Поставьте себя на место ребенка: вы сыты, а вас заставляют есть насильно. Как вам это понравится?

Чтобы ребенок испытывал чувство голода именно к тому моменту, когда его сажают за стол, необходимо: а) стремиться завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время; б) обеспечить ребенку между приемами пищи достаточную двигательную активность и прогулки; в) не подкармливать ребенка между приемами пищи разными вкусами.

Если ребенок плохо кушает, если у него плохой аппетит, то пункт в) должен стать обязательным. Пусть он между приемами пищи как следует проголодается. И не надо в этом случае поддаваться на его просьбы дать что-нибудь покушать, пока не настанет назначенное время еды. По своему опыту знаю, что стоит пересилить свою жалость к ребенку и выдержать характер всего несколько раз, как проблема плохого аппетита полностью исчезает.

Правило 5. Если ребенок не доел свою порцию, не надо его ругать. Спокойно уберите всё со стола и скажите, что в следующий раз будем кушать во столько-то. И постарайтесь это обещание выдержать. В крайнем случае, если ребенок до назначенного срока будет сильно просить поесть, можно дать ему немного не сытных фруктов: яблоко, грушу, апельсин.

Правило 6. Не накладывайте ребенку сразу много еды. Часто бывает так. Ребенка оторвали от игры, чтобы он покушал. В этом случае он воспринимает еду как досадную помеху, мешающую продолжать игру. А когда ребенок видит перед собой большую порцию, требующую больших затрат времени, он естественно начинает капризничать.

Дайте сначала ребенку небольшую порцию, дождитесь, пока у него разовьется аппетит, и добейтесь того, чтобы он попросил добавки. Просьба добавки должна стать привычной.

Правило 7. Еда должна быть вкусной и выглядеть должна аппетитно. Выполнение перечисленных правил вполне по силам каждому родителю. Но неуклонное их выполнение обязательно принесет успех при условии, что и мама, и папа, и бабушки с дедушками будут действовать согласованно.

Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А.С.)

Выполняется до еды.

1. Потянуться вверх (ладони соединить «замком» над головой).
2. Погладить живот (по часовой стрелке).
3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступы стоят на полу.
4. Поцеловать зубами 24 раза.
5. Понюхать пищу. Вращать языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывая пищу.

А еще ребенку можно почитать вот такие стихи и сказки.

Аппетит

Анатолий Гришин

Если вы с большой охотой,
Хорошенько поработав,
Вкусно любите поесть,
То у вас, друзья, он есть.

Силы ваши он умножит,
Подрости скорей поможет
И здоровье укрепит
Верный друг ваш - аппетит.

Вкусные лекарства

Ангелина Моисеенко

Вам про вкусные лекарства
Расскажу я без лукавства,
Вы послушайте рассказ,
Он касается и вас.

Если вы хотите знать,
Как здоровье отыскать,
Загляните в книжку,
Мамы и малышки.

Вместо фанты, пепси-колы
Выпей сок, придя из школы,
Ну а в школе - молоко,
Чтоб училось все легко.

В соках много витаминов,
Из лимонов, апельсинов
Можно выжать вкусный сок,
Заготовить даже впрок.

Молоко же защищает,
Организму помогает
Выводить токсины,яды,
Пить его побольше надо.

Кости, зубы укрепляет,
И суставам помогает,
Чтобы бегать далеко
И ходилось нам легко.

Сок из клюквы и черники,
Морс из ягод голубики
Нам дает прибавку сил,
Чтобы ты здоровым был.

Клюква почки очищает,
Лихорадку убирает,
А черника зоркость глаз
Больше делает у нас.

Сердце лечат и сосуды
Из смородины все блюда,
Пастила, варенье, сок,
Все, что ты придумать смог.

Облепиховый нектар -
Это нам бесценный дар,
Не дает болеть зимой
И весеннею порой.

Грецкие орехи
Всем с большим успехом
Сердце и сосуды
Вылечат повсюду.

Вкусные фисташки
Ты набей в кармашки,
Вместо шоколада
Есть их больше надо.

И лесных орехов
Больше для успехов
В институте, в школе
Кушать нужно вволю.

А арахис в сахаре
Чтобы вы не плакали
И простудой не болели,
Лучше чтоб вообще не ели.

Чтобы ночью лучше спать,
Миндаля нам нужно взять
Десять штук, и измельчить,
Молоком их заварить.

Настояться полчаса
На стакане молока -
И готов напиток,
Дарит сил избыток.

Чтоб глаза не уставали,
Сок морковный вы бы взяли,
По стакану каждый день
Пить его совсем не лень.

Прочитай, запомнить это
Нужно мамочкам и детям,
Ведь здоровье не купить,
И здоровым лучше жить.

Чтобы вырасти большим

Анна Вишневецкая

Как же вырасти большим?
Это очень просто!
Кушай кашу по утрам
Для большого роста.

Творог кушай, молочко,
Мясо ешь и рыбку.
Зубки будут крепкие
Красивою улыбкой.

Про яичко не забудь
И сырочка немножко.
На обед ты мамин суп
Ешь большою ложкой.

И салат из овощей.
Это очень вкусно

И полезно для детей:
Есть салат капустный.

Кушай фрукты на десерт.
Яблочки и сливы.
Вырастешь тогда большим,
Сильным и красивым!

Про еду

Галина Шатрова

- А теперь всему народу
Расскажу про углеводы,
Про белки и про жиры -
Об этом знать вы все должны.

Всем знакомые продукты:
Мясо, овощи и фрукты,
Печенье, соки и рулеты,
И, конечно же, конфеты
Содержат их в большом
количестве.
Узнаем, в чём же их отличие.

Жиры энергию несут,
Продуктам сытность придают.
Белки - строительный источник,
Наш организм построят точно!
Углеводы, как жиры,
Нам для энергии нужны.

А ещё нам всем полезны
Магний, кальций и железо,
Калий, натрий, также фосфор -
Видите, как всё непросто.
Это микроэлементы -
Рассказал вам все моменты.

Супчик

Евгения Урусова

Как поесть приятно супчик!
Вот в тарелке он, голубчик.
Где моя большая ложка?
Я попробую немножко...
Мама, мама, посмотри!
Супчик у меня внутри!

Полдник

Евгения Урусова

Полдник лучше, чем обед,
Потому, что супа нет.
На столе ватрушка
И с компотом кружка.
Полдник радует меня:
Впереди ещё полдня!

Терапевтическая сказка для детей, которые плохо кушают

«Почему нужно кушать»

Ирина Гурина

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку. Ты только попробуй - тебе обязательно понравится.

Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.

- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. - Он очень вкусный и полезный.

Но и творожок она есть не хотела.

- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. - Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковь, зелёный горошек, белая картошечка!

- Не буду! - кричала Настенька и убегала из кухни.

День шел за днём. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они покататься с горки. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ - и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:

- Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, с горки не покататься!

- И правда! - удивились подружки. - Что же ты такая маленькая?

- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой. Заходит она в дом, раздевается. А слезки так и капают:

кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шёпот. Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям - и там никого.

- Ничего не понимаю, - пожалала плечами девочка. - Кто же шепчется?

Прокралась она на цыпочках к кухне. Приоткрыла дверь - шёпот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

- Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!

- Я тут самая главная, - сердилась морковь. - Во мне есть витамин А - это самый главный витамин. Он помогает детям расти. А ещё тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орёл. Без меня нельзя!

- Нет, мы! Нет, мы главные! - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамин А. И нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас ещё и витамин В есть!

- Во мне тоже есть витамин В. Я же не хвастаюсь, - проворчало мясо. - Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко и чтобы зубки и десны были здоровыми.

- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. - Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается!

- Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:

- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растёт и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами!

- А я слышала, слышала! - закричала Настенька, вбегая в кухню. - Я очень хочу вырасти и кататься с горки вместе со всеми!

Взяла она ложку и съела суп.

С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек!

Источник: социальная сеть работников образования nsportal.ru

Литература для чтения.

О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. Все о питании детей дошкольного возраста. Издательство: Фолиант, 2009 г.

В. Г. Лифляндский, В. В. Закревский «Мать и дитя. Энциклопедия питания ребенка» С. Петербург-2002г.