**Консультация для родителей**

**«Что делать, если малыш отказывается от еды?»**



*Пузанова Наталья Николаевна,*

 *педагог-психолог МАДОУ ДСКВ «Югорка»*

Почему-то родители, в большинстве своём, если их ребёнок отказывается принимать пищу, пытаются накормить маленького «нехочуху» во что бы то ни стало. В ход идут уговоры, обещания, заигрывания, угрозы. И получается, что вместо того, чтобы искать причины проблемы, мы, взрослые, замечаем лишь последствия.

Мы боремся с ними всеми имеющимися в нашем арсенале средствами.

Подчас даже не понимая, зачем заставляем своё чадо есть насильно, да ещё и совсем не маленькими порциями. Тем самым наслаивая на уже имеющиеся всё новые трудности и осложнения. Хотя гораздо правильнее было бы, для начала, разобраться, почему ребёнок отказывается от еды. И, уже исходя из этого, принимать какие-то меры. Или не принимать. Ведь ситуации бывают разные. И малыши все разные.

Так давайте же к проблеме нежелания детей есть тогда, когда хотят взрослые и столько, сколько считают нужным их мамы-папы-бабушки, подходить тоже сугубо индивидуально.

## Причины отказа от еды

Еда – это основа нашего существования. Без неё человек не выживет. С рождения в ребёнке заложен инстинкт принятия пищи. Так почему же вы считаете, что став взрослее, малыш разучился ощущать, голоден он или нет?

*Почему-то многие родители предполагают, что ребёнок не способен определить, голоден он или нет. Но мнение это весьма ошибочно*

*Если карапуз нормально растёт и развивается, а его рост и вес соответствуют возрастным нормам, значит, волноваться о том, что ребёнок голодает уж никак не стоит. Даже если вам кажется, что ест он намного меньше положенного.*

Начнём с того, что попытаемся понять: сам процесс получения пищи – момент очень важный в становлении психики человека. И достаточно в раннем возрасте самой природой заложенное в ребёнке чувство меры взять и нарушить, чтобы потом, когда карапуз подрастёт, столкнуться с его неумением остановиться, насытиться, выдержать золотую середину.

Вот почему так важно следовать собственным биоритмам малыша. И предлагать ему столько пищи, сколько нужно для удовлетворения его потребностей в витаминах и калориях. А у каждого карапуза потребности разные. И зависят они от многих факторов.

*Прежде, чем ребёнка заставлять поесть, следует разобраться в причинах его отказа от принятия пищи*

Когда ваш кроха упрямо отодвигает от себя тарелку с едой, прежде чем настаивать и уговаривать его съесть «ложечку — за маму, ложечку – за папу…», попытайтесь разобраться в причинах такого поведения. А они могут быть как довольно простыми и банальными, так и очень серьёзными.

**Итак, что же может помешать ребёнку с аппетитом съесть свой завтрак (обед, ужин)?**

### Сытость

Пусть звучит довольно банально, но это — факт. Ребёнок может отказываться от еды просто потому, что он сыт. Даже если прошло достаточно времени после последнего приёма пищи.

Ведь здесь нужно учитывать и калорийность предыдущей трапезы, и то, чем малыш занимался в промежутке между завтраком, скажем, и обедом.

*Если малыш время между приёмами пищи провёл активно, то и аппетит у него будет соответствующим*

Если карапуз всё время просидел перед телевизором, то и энергии он потратил — всего ничего. А вот если ребёнок провёл час-другой активно — в футбол играл, катался на велосипеде, что-то мастерил – то, конечно, он проголодался. И, поверьте, долго уговаривать его поесть вам, уж точно, не придётся.

### Болезнь

Одним из признаков многих болезней является потеря аппетита.

У очень маленьких карапузов могут прорезываться зубки.

[Инфекционные заболевания](https://babyzzz.ru/6plus/1063.html), сопровождающиеся [повышением температуры](https://babyzzz.ru/0-1/1303.html), тоже, зачастую, становятся причиной того, что кроха отказывается от еды, а только просит пить.

*Причиной отсутствия аппетита у ребёнка может быть его плохое самочувствие*

Столкнувшись со стойким неприятием ребёнком очередной трапезы, убедитесь сначала в его хорошем самочувствии. Может, ему не еда нужна, а срочная медицинская помощь?

А по поводу недополученных малышом полезностей не беспокойтесь. Только карапуз почувствует себя лучше, он своё, обязательно, наверстает.

### Предпочтения в еде

Ребёнок может отказываться не от еды, как таковой, а от определённого блюда. Ведь у каждого из нас имеются свои предпочтения, любимые лакомства и не очень. Старайтесь составлять меню, чтобы оно было и сбалансированным, и полезным. Но с учётом предпочтений каждого из членов семьи.

*Дети, как и взрослые, могут иметь свои предпочтения в еде, которые не всегда совпадают с тем, что подаёте вы на стол*

А к новым блюдам приучайте кроху постепенно. Вспомните, как вводили ему прикорм в младенчестве. Если какие-то продукты карапуз не хочет воспринимать категорически, попробуйте их давать ему малыми порциями, пока кроха не привыкнет к незнакомому вкусу.

### Насильственное кормление

Систематическое насильственное кормление ребёнка может, в результате, стать причиной развития у него пищевого невроза. Вполне вероятно, что такими методами вы добьётесь того, что кроха будет при виде тарелки с едой плакать, убегать и, даже, впадать в истерику.

*Последствиями насильственного кормления могут быть различные психологические проблемы у ребёнка и, даже, нервные расстройства*

Здесь уже речь не идёт о погрешностях в воспитании. Пищевой невроз – серьёзное психическое заболевание, которое, если его вовремя не заметить и не начать лечить, может повлечь за собой и другие расстройства.

### Несоблюдение распорядка дня

Наверное, для вас не секрет, что диетологи советуют и взрослым, и детям для нормального функционирования органов пищеварительной системы, питаться часто, но малыми порциями.

Оптимальный перерыв между приёмами пищи – 4 часа. А чтобы вы не думали, что кроха съедает мало, ориентируйтесь по тому, какое количество еды может уместиться в его две ладони, сложенные вместе лодочкой.



*Чтобы кроха кушал и спал хорошо, нужно приучать его к соблюдению режима труда и отдыха.*

Вот такая простая формула, которой следовать, согласитесь, довольно легко. Но при этом нужно ещё, чтобы ребёнок вёл активный образ жизни, достаточно времени проводил на свежем воздухе, соблюдал режим сна и отдыха.

Если в повседневной жизни вашего карапуза всё это отсутствует, то нечему и удивляться, если он периодически отказывается от еды. Стремитесь соблюдать нехитрые условия, изложенные выше, и проблема с питанием у крохи очень скоро исчезнет, словно её и не бывало.

### «Перекусы»

Понаблюдайте за своим малышом, и вы заметите, что печеньице или конфетку он, обычно, начинает просить, когда приходит время очередного приёма пищи, или незадолго до этого.

*«Перекусы» — злейшие враги хорошего аппетита ребёнка за обеденным столом*

Ни в коем случае не поддавайтесь на такие провокации. Если, конечно, вы хотите, чтобы кроха без капризов съел свой обед или ужин.

### Физиологические особенности

Не стоит равняться на то, сколько едят другие дети. Один малыш крупнее и активнее. Другой маленький, худенький, спокойный. Кто-то целыми днями во дворе бегает, кто-то дома «грызёт гранит науки».

*Дети не могут съедать одинаковые порции в силу того, что у каждого свои рост и вес, у них разная физическая активность и разный темперамент*

Всё это нужно учитывать. И даже если карапуз ест не очень много, просто пытайтесь его порции сделать более содержательными в плане белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Но не заставляйте кроху есть больше, чем он хочет сам.

### Психологические проблемы

Любой ребёнок очень тонко чувствует даже самые незримые нюансы [взаимоотношений в семье](https://babyzzz.ru/parents/2481.html), в коллективе. Нежелание малыша принимать пищу может быть связано именно с его стремлением привлечь внимание родителей (воспитателей, учителей) к нему, как к личности, или к проблемам, которые для него важны, которые его беспокоят.

*Проблемы психологического характера тоже могут стать причиной отказа малыша от еды*

И не нужно воспринимать такую позицию крохи, как каприз или непослушание. Вникнув в суть проблемы, вы быстрее и рациональнее найдёте, как её разрешить всем во благо.

## Как накормить малыша?



Что можно порекомендовать родителям, которые столкнулись с тем, что их малыш отказывается от еды? Во-первых, конечно, вам нужно проанализировать, почему ребёнок стал негативно относиться к такому естественному физиологическому процессу, как приём пищи.

Отдельно остановитесь на каждом из вышеперечисленных пунктов и ответьте себе на вопрос: «Всё ли я делал(-а) правильно?». Если найдёте погрешности в своих поступках, начните с исправления собственных ошибок.

Далее можете постепенно, не спеша, продвигать в жизнь новую линию поведения и формировать у малыша правильный взгляд на роль еды в его жизни. Как это сделать правильно?

*Если ребёнок участвует в приготовлении еды, он гораздо охотнее потом её поглощает.*

***Несколько советов вам в помощь***

1. Может, вы и удивитесь, но правильному отношению к приёму пищи детей нужно учить с самого их рождения. Этот пункт, как вы понимаете, для тех мам-пап, которые только стали таковыми. При [грудном вскармливании](https://babyzzz.ru/pregnancy/1458.html) прикладывайте кроху к груди по требованию. Так, со временем, малыш выработает график, который будет соответствовать его биоритмам. Этого распорядка он и будет придерживаться в дальнейшем. Вам останется только следовать ему. Детей-искусственников по графику кормят изначально. Когда частота кормлений достигает четырёх-пяти в день, придерживайтесь этого расписания и тогда, когда малыш подрастёт.
2. Соблюдение режима дня – залог хорошего аппетита у ребёнка. И никаких «перекусов» в промежутках между трапезами быть не должно.
3. Помните: потребности в пополнении энергии прямо пропорциональны её расходу. Чем активнее карапуз, тем он лучше будет есть.
4. В случае, когда малыш категорически отказывается от еды, убедитесь, что он здоров физически.
5. Заведите дома традицию собираться для приёма пищи за семейным столом. Когда ребёнок увидит, что все его домочадцы с аппетитом уплетают различные кушанья, он вряд ли захочет оказаться не у дел.
6. Личный пример – очень хороший стимул для маленьких «повторюшек».
7. А если ещё и готовить блюда для семейного обеда кроха будет помогать собственноручно, как же такую «вкуснотищу» не попробовать?
8. Не помешает, также, приобщать карапуза и к обсуждению меню. Почему бы ему не выбрать то, что бы он съел сегодня с большим удовольствием? Ведь всегда можно в процессе диалога прийти к общему знаменателю.
9. Не нужно на тарелку малышу накладывать много еды. Лучше потом предложите добавки.
10. Не заставляйте кроху доедать всё со своей тарелки.
11. Не сравнивайте своего малыша с другими детьми. Каждый ребёнок индивидуален.
12. И не забывайте о таких действенных методах убеждения, как [игротерапия и сказкотерапия](https://babyzzz.ru/parents/3418.html%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%B8.). Только это не значит, что, сидя за столом, вы будете играть с малышом и читать ему сказки. Нет. Ролевые действия и поучительные истории о том, «как хорошо сказочные герои кушали и какими сильными стали», должны быть проиграны и рассказаны до того, как придёт время трапезы.

*Семейная трапеза — время, которое мы проводим со своими родными. А дети, подражая остальным членам семьи, едят с особым усердием*

***Ну, и напоследок, ещё один совет.*** Как вы думаете, что будет с большим энтузиазмом съедено маленьким непоседой и фантазёром: просто картофелина, или картофелина в форме гриба? Наверняка, вы уже поняли, о чём идёт речь. Конечно же, об оформлении блюд для малыша. Здесь уж предела полёту вашей фантазии, поистине, нет. Какой ребёнок откажется полакомиться сказкой? И вряд ли при этом для него будет важно, из чего эту сказку вы приготовили. Не верите? А вы проверьте!..

