

«Ложечка за маму, ложечка за папу»

Плохой аппетит может иметь психологические причины, которые следует искать еще в периоде грудного вскармливания малыша. Кормление грудью – это не только удовлетворение потребности ребенка в пище, но и способ установления тесного эмоционального контакта матери с ребенком. Если ребенок желанен и любим, проблем с кормлением не возникает.

Любые стрессы могут негативно повлиять на пищевое поведение ребенка. Развод родителей, разлука с матерью в раннем возрасте (ясли), и др. нередко приводят к резкому снижению аппетита. Нежелание ребенка есть может быть вызвано и хроническим стрессом. И наконец, основная причина нарушения аппетита в раннем возрасте – насильственное кормление. Когда родители заставляют ребенка есть, в его организме не вырабатываются необходимые ферменты и пища не усваивается должным образом. Т.о., кормление по принципу «Ложечка за маму, ложечка за папу» наносит непоправимый вред не только психологическому состоянию ребенка, но и его соматическому здоровью.

Есть категория детей, которые принципиально отказываются от еды, впервые попав в детский сад. Это типичная невротическая реакция ребенка на разлуку с матерью.

Правила, которыми должны руководствоваться родители при снижении аппетита у ребенка:

1. Не заостряйте на данной проблеме внимание, перестаньте ее обсуждать с родственниками или знакомыми при ребенке.
2. Никогда не заставляйте ребенка есть.
3. Старайтесь готовить те блюда, которые ребенок предпочитает есть.
4. Исключите из ежедневного рациона весь пищевой «мусор»: чипсы, печенье, конфеты, чупа-чупсы и пр.
5. Старайтесь придерживаться определенного режима питания (если не строго по часам, то хотя бы примерно в одно и то же время).
6. Пытайтесь создать привлекательную обстановку во время приема пищи (красивая сервировка, наличие новых столовых приборов и пр.)
7. Привлекайте ребенка к приготовлению пищи.
8. Исключите спешку и суету во время еды, не торопите ребенка.
9. Не бойтесь экспериментировать: практически любое блюдо можно разнообразить, добавив в него новые ингредиенты.

И конечно, если причина плохого аппетита у ребенка кроется в неблагоприятной эмоциональной обстановке, то постарайтесь либо устранить ее, либо смягчить.