 **«Ребёнок плохо ест! Что делать?»**

Что делать если ребенок плохо ест? Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки росли здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного питания. Однако зачастую взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды. Не стоит паниковать, а следует разобраться в причинах отказа от пищи.

Наиболее распространенные причины *«плохого аппетита»*

Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Очевидно, что *«проблема избирательного аппетита»* прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет. *Проблема педагогическая*: ведь ребенок – это маленький взрослый, который усваивает способы манипуляции родителями, и если ему это удается – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – получения различных вкусностей.

Плохое настроение, отрицательные эмоции. Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть двух типов: отказ от еды или чрезмерное поглощение пищи. Оба варианта не несут ничего полезного для организма. Однако, если ребенок в плохом расположении духа - не стоит настаивать на приеме пищи, пока его состояние не нормализуется. Задача взрослых - выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание. И только после этого обед.

Отсутствие режима питания. Ребенка кормят не в 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. Поэтому, довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок болеет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье режим дня, и уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и у него появится аппетит.

Перекусы. Распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой. Ребенок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, еще через час он съедает йогурт, а в обед снова не хочет есть. И так может продолжаться весь день, пока взрослые не осознают, что сами становятся причиной плохого аппетита.

Индивидуальное развитие. Все дети очень разные, и потребности в пище тоже различны. Один ребенок неугомонно прыгает. Другой - малоподвижный, И тот и другой, могут иметь хороший аппетит, а могут и вовсе отказываться от приема пищи. Мерилом адекватности питания является не количество поглощаемой пищи, а уровень развития ребенка: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков. Если ребенок активен, проявляет любознательность, интерес к чему-либо новому, вытягивается в длину – это значит, что малышу достаточно для полноценного развития потребляемой пищи.

Кормление через силу. Для нормального пищеварения недостаточно поместить пищу в желудок. Нужно, чтобы пища аппетитно выглядела, чтобы она вкусно пахла и вызывала выделение запального желудочного и кишечного соков. Пища, принятая обманным путем, плохо переваривается и не полностью усваивается, Недопустимо кормление ребенка под угрозой наказания. Под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы желудка и кишечника, возможны рвота и непроизвольная дефекация. Так формируется невроз — синдром привычных рвот.

А что же все-таки делать?

1. Важно, чтобы ребенок в семье чувствовал себя равным среди взрослых, а не баловнем судьбы и центром цивилизации. Не хочет есть кашу — завтрак окончен, обед через 4 часа. Не ест суп за обедом — жди до ужина. При этом важно, чтобы в перерывах между едой пища не попадалась на глаза ребенку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить. Не давать соки (особенно сладкие — банановый, персиковый) Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.

2. Формирование у ребенка пищевых навыков зависит от примера взрослых. Трудно требовать от малыша вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно *«на ходу»* перекусывает бутербродами, а семья никогда не собирается за обеденным столом. Когда ребенок принимает пищу в коллективе, это благотворно действует на его аппетит.

3. Прием пищи – это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху! Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите ребенку красивую и удобную посуду, красиво сервируйте стол.

При большом желании, здравом смысле и достаточном терпении вы добьётесь успеха в вашем желании вырастить своего ребёнка крепким и здоровым.

