

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



РАЗРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С
ФГОС

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ДЕТСТВО-ПРЕСС

ПОЧЕМУ У РЕБЕНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ

Плохой аппетит у детей доставляет родителям немало тревог и огорчений. Это и понятно: отказ от еды считается одним из симптомов заболевания. Однако бывает, что отсутствием аппетита страдают даже совершенно здоровые дети.

Независимо от того, много поступило пищи в пустой желудок или мало, сразу выделяется большое количество желудочного сока, который участвует в пищеварении.

Ведь ни один взрослый, чтобы не перебить аппетита, как правило, не ест сладкого перед обедом. Так почему же мы забываем об этом правиле по отношению к детям: в промежутках между едой даем им конфеты, печенье, чашечку молока. Конечно, потом дети не хотят обедать!

Эвакуация пищи из желудка зависит не от ее количества, а от качества. На этом основании разработан режим кормления детей разных возрастов. Но не все родители придерживаются его и кормят ребенка чаще, чем советуют врачи. В результате желудок всегда переполнен, малыш не знает чувства голода и поэтому ест без удовольствия.



КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

Семь великих и обязательных «не»

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного — значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок — не сельскохозяйственное животное.

Уточнение. Пища, равнозначная лекарству (морковь, лимон, яблоко, лук, молоко и т. п. — по совету с врачом), может предлагаться более настойчиво, однако только таким образом, чтобы не вызвать неприятных эмоций. Изобретите игровой предлог, покажите пример, ярко, весело уговорите. Однако при активном нежелании, отвращении — не настаивать и не повторять предложений. Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить — и никогда больше!



3. Не ублажать. Ничего сверхнеобходимого. Разнообразие — да, по возможности, но никаких изысков. Никаких пищевых вознаграждений, никаких мороженных, пирожных, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за скушанный против желания завтрак или просто так. Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда — средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

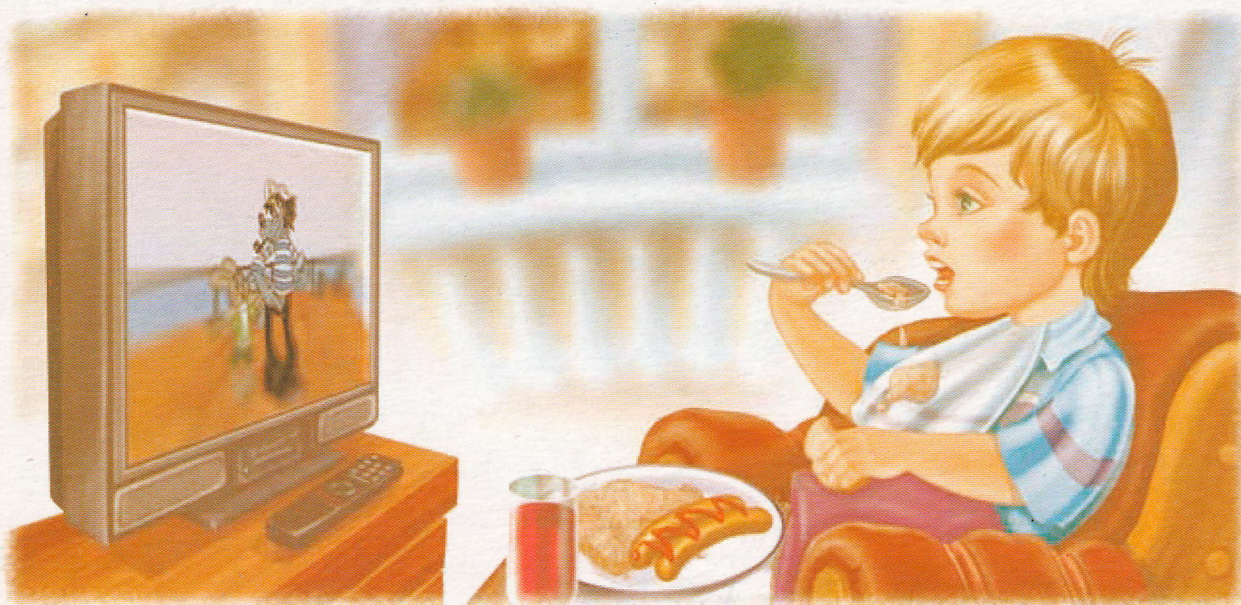
4. Не торопить. «Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?»

Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть лучше ребенок не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.



5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, не голоден.

6. Не потакать, но понять. Ребенок ребенку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь подчас закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена веществ или какой-то временной химической недостаточностью (едят мел — организм «просит» кальция). Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чем дело. Разумеется, нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.



7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно — так, только так!

А как же кормить?

Очень просто. Какое-то время еда должна быть в пределах досягаемости, на виду у ребенка. Если младенец, то дать грудь или бутылочку при появлении беспокойства. Если малыш, то безнасильно увлечь к столу, не удерживая, однако, если не хочет. Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть — все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

