

Консультация для родителей

Ребенок плохо ест

Взрослые часто жалуются на плохой аппетит своих детей. Что делать в этом случае? Как поступать? Кормить ли насильно? Дело в том, что в наших традициях закреплено понятие, что ребенок должен есть хорошо и быть розовощеким крепышом. Если же малыш ест не так хорошо, как хотелось бы взрослым, то они готовы оказать помощь, причем вполне реальную. А именно накормить их «силой» во что бы то ни стало. Сразу хочется предостеречь от этого родителей. А вот почему малыш отказывается от еды, в этом надо разбираться. Причины могут быть различными.

Первая и довольно частая причина отказа от пищи – это уже случившееся носильное кормление, которое вызывает отвращение от еды.

Постоянные перекусы – это вторая причина отказа от еды. Бывает так, что малыш отказывается от завтрака, обеда и ужина, и родители начинают паниковать. А если проанализировать, то становится понятно, что в течение дня он ел печенье, конфеты, фрукты, пил соки и т.д. В этом случае надо прекратить перекусы, и все станет на свои места.

Болезнь – это третья причина, по которой ребенок не хочет есть. Когда дети болевают, и на протяжении острого периода болезни они обычно отказываются от еды. А вернувшийся аппетит говорит о том, что малыш идет на поправку.

Четвертая причина – очень большие порции для ребенка. У каждого человека своя потребность в пище. И надо подходить к этому вопросу индивидуально.

Стремление привлечь к себе внимание взрослых - это пятая причина отсутствия аппетита у детей. Часто это происходит с детьми постарше и во время каких-либо проблем семье.

Шестая причина – как и у взрослых, у детей во время стресса может пропадать аппетит.

Причины могут быть и другие, их надо просто поискать. Понаблюдать за ребенком и проанализировать его состояние. Хочется еще добавить, что если в семье слишком авторитарные родители, то ребенок может «на зло» отказываться от пищи или медленно жевать, а так же держать еду во рту.

Таким образом, бунтуя против подавления его воли. Хочется донести до взрослых: что если ребенок плохо ест, а его пытаются накормить силой, это может привести к очень негативным последствиям. Отрицательное отношение к принятию пищи закрепится в сознании ребенка и в последствие

приведет к неврозам, заболеваниям желудочно-кишечного тракта и невротическим расстройствам. Кроме того, ученым доказан и психологический вред носильного кормления. Дети, воспитанные такими методами, за частую вырастают несамостоятельными людьми, неспособными адекватно оценивать собственные желания и потребности.

Поэтому надо запретить себе кормить детей насильно. Потребность в пище присуща каждому человеку, и нашим детям тоже. И как только они проголодаются, они сразу попросят есть. Надо только набраться терпения и дожидаться. И тогда дети научатся получать удовольствие от принятия пищи. А ведь это так здорово!

Немого о нас, взрослых

Фрукты любят, как правило, творческие натуры. Они очень чуткие и легкоранимые. С ними трудно общаться из-за их мнительности. Во всем они готовы найти проблему. А еще они умеют себе отказывать, но не во всем, а только в том, что на их взгляд является лишним.

Молочные продукты предпочитают открытые и гостеприимные люди, которые любят компании и обладают искусством накрыть быстро и со вкусом стол, а потом весь вечер веселить гостей анекдотами и шутками.

С ними не соскучишься и не пропадешь. У них очень покладистый характер, что позволяет им уживаться среди любых людей.

Острые продукты предпочитают люди, которым наскучила обыденность, но изменить ситуацию они не могут. Вот и пытаются разнообразить свою жизнь, внеся в нее перчинку.

Фастфуд, как правило, любят те, кто еще не вышел из подросткового кризиса (независимо от возраста) и поэтому в качестве протеста едят то, что не полезно.

Сладости обожают тонкие и чувствительные натуры, склонные к самокопанию и самопоеданию. А отсюда в их жизни образуется великое множество проблем, чаще, конечно, надуманных, которые они и заедают вкусными сладостями.