

Сбалансированное питание помогает развиваться правильно, не отставать в росте, укрепляет иммунитет и организм в целом. Что делать, если ребенок не хочет есть? Попытаться понять причину, запастись терпением, применить на практике полезные советы.

Исключите неприятности со здоровьем

Убедитесь: ребенок в хорошем настроении, активен, не жалуется на плохое самочувствие, отсутствуют признаки заболевания. Проблему может вызывать плохое самочувствие. Состояния здоровья, связанные с потерей аппетита:

- насморк, аденоиды – ребенок не может нормально дышать носом, пережевывать пищу невыносимо сложно;
- стоматит – неприятные язвочки во рту мешают кушать, любое движение ртом болезненно;
- прорезывание зубов – нередко вызывает настолько серьезный дискомфорт, что ребенок ничего не ест;
- любая простуда – часто сопровождается болью в горле, общей слабостью, снижением аппетита для ускорения борьбы организма с инфекцией;
- сбои в ЖКТ – боль в животе становится причиной страха кушать.

Если указанное не касается ребенка, возможны другие варианты, достаточно распространенные.

Ребенок не голоден

Если дети или взрослые тратят мало энергии, они не хотят есть часто или кушают небольшими порциями. Чувство голода не успевает появиться быстро. Ребенок проводит большую часть времени спокойно, редко бегает на свежем воздухе, мало играет в активные игры? Логично, что он не хочет кушать часто.

Некоторым детям физиологически не требуется много пищи. Играть роль особенности организма, скорость пищеварения. Бывает, органы ЖКТ работают не слишком активно. Что делать, если ребенок отказывается есть? Подождать – на переваривание еды уходит больше времени, голод наступает позже.

Психологический дискомфорт

Случается, если еда ассоциируется со стрессом. Например, ребенка ругали во время приема пищи, родители заставляли кушать с агрессией, нервами. Желание нормально есть после может уйти надолго. При переезде, рождении второго ребенка в семье, приходе гостей в дом организм многих детей испытывает стресс, что тоже снижает аппетит.

Выборочный подход к питанию

Слишком много вкусов в рационе, почти полностью заменивших нормальное питание? Не удивляйтесь, что ребенок наотрез отказывается от других продуктов. Если он требует конкретную пищу, категорически не принимая некоторые блюда, паниковать рано. Возможно организм подсказывает, каких питательных веществ не хватает. Иногда дети просят только мучное, злаки, яйца, мясо. Выборочный принцип также имеет психологическую основу – ребенок отстаивает личные границы. Важно, чтобы при этом самочувствие было отличным, а осмотр врач подтвердил: со здоровьем действительно все хорошо.

Что делать при плохом аппетите – советы

1. Не поощрять другой едой. Ошибочное предложение: “Съешь суп, а я угощу тебя парой конфет”. Ребенок должен воспринимать еду как подпитку для поддержания энергии и здоровья, а не вынужденную меру для приятного поощрения.
2. Ждать голода, не допуская постоянных перекусов. Помогите освободить энергию – больше занятий в секциях, кружках, долгие прогулки.
3. Постараться наладить режим, выделив конкретные часы под приемы пищи. Организм постепенно научится понимать: пора кушать в конкретное время.
4. Приглашать ребенка для участия в семейных посиделках за завтраком, обедом, ужином, хотя бы просто наблюдателем. Обязательно кушать за столом для формирования полезного ритуала приема пищи. Откажитесь от использования телевизора, гаджетов в качестве отвлекающего фона. Оставьте лишь спокойное семейное общение.
5. Не заставлять сидеть за столом после завершения трапезы. Разрешите ребенку пойти заняться интересными делами, высказывая доверие к его выбору. Не обязательно доедать пищу до последнего кусочка. Помните об индивидуальном чувстве насыщения.
6. Купить новую, красивую посуду специально для ребенка. Забавные тарелки и столовые приборы поднимут настроение, повысят желание попробовать еду.
7. Украсить тарелку. Фигурная вырезка, кексы в веселых формочках, выкладка еды в виде смешных мордашек – красивая подача блюда положительно влияет на аппетит.

Если ребенок плохо ест, что делать еще? Предложите ребенку приготовить еду вместе, не препятствуйте желанию помочь. Шансы, что он попробует авторское блюдо, резко возрастают. Важно: пребывайте в хорошем настроении при приготовлении и приеме пищи. Не забывайте периодически предлагать блюда,

которые ребенок отказывался пробовать раньше. Делайте это мягко, без агрессии. Умейте слышать отказ, уважайте детское мнение.

Не стоит паниковать, если ребенок хорошо набирает вес, растет не отставая от сверстников. Нарушения здоровья провоцируют не маленькие порции. Главное – добиться баланса питательных веществ в рационе, исключить риск дефицита необходимых элементов. Тогда не страшны отставания в развитии, снижение иммунитета и вялость.