

РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Все чаще и чаще такой вопрос задают родители, приходя на индивидуальные консультации и беседы к психологу. Предлагаем вашему вниманию консультацию этой проблеме.

И скорее всего это или недостатки вашей семейной модели приёма пищи, или моменты невротического характера, инфантилизма ребёнка (недостаточной зрелости, несоответствия нормам возрастного развития), или своеобразное течение возрастного кризиса. В крайнем случае, да, увы, может быть, психическое отклонение в развитии. Поймите простую вещь: в возрасте до 3 лет ребёнок развивается огромными темпами, используя все способы познания мира: потрогать, понюхать, облизать, помять, бросить и т.д. Если у ребёнка нет стремления к познанию новых вкусов, это уже не есть хорошо. Почему-то он или сознательно, или несознательно отказался от познания мира на вкус. У ребёнка может быть предпочтение в еде: люблю есть морковь, яблоки и мяско, а вот картошку - нет. ем сосиски, а от фрикаделек откажусь. Но в принципе ребёнок не может в возрасте вашего малыша не может застревать только на 1 вкусовом ощущении - это в определённом смысле тормозит развитие. В том числе, простите, и умственное: ребёнок должен научиться различать кислое, сладкое, горькое, пряное, острое, кисло-сладкое и т.д. Ребёнок учится сопоставлять вкус и запах, запах и форму предмета. Если ребёнок понемногу пробует всё, но предпочёл есть только картошку с сосиской (на завтрак, обед и ужин), это нормально. для подкрепления определённых вкусовых ощущений ему нужно "застрячь" на чём-то. Это аналогично тому, как малыши раз по 20 ежедневно готовы слушать любимую сказку или смотреть всё тот же мультик. Вспомните, маленьким детям не советую вегетарианство, для малышей был ЗАПРЕТ на посты. Древние народы были умны, ограничивая взрослых, но обеспечивая детям полноценное питание. Ребёнок набирает вес, это хорошо, но тут дело не только в весе - в возрасте до 10 лет ребёнок должен максимально получать разные микроэлементы, необходимые для формирования организма: и костей, и мышц, и мозгов. Ребёнок может набирать нормально вес, но недополучать йод - вот вам и проблемы с щитовидкой. Может продолжать активно бегать, но быть плаксивым, раздражительным, плохо засыпать (сказывается нехватка витаминов группы В). Только малыш на грудном молочке может продолжать почти не есть обычную пищу, но в ином случае, для формирования целостного организма ему нужны разнообразные белки, жиры, углеводы. Попробуйте разобраться сами: поставили ему на стол обычную стандартную еду (ну, хотя бы обычные макароны с котлеткой или там пюре с мясом). Отказался - убрали всю еду и ничего не даёте до обеда. **ВООБЩЕ** ничего - только обычную воду. В обед поставили ту же самую тарелку с теми же макаронами и котлетой. Отказался? спокойно убираете со словами "ты не проголодался, хорошо. Когда захочешь, покушаешь". и опять - не даёте ничего. Ставите то же самое на ужин. если голоден - съест! не голоден - опять убираете. И опять - ничего не давать. Перед сном ещё раз предлагаете перекусить, но теми же макаронами. Даже если ребёнок сутки не поел - ничего страшного. Себя успокойте, что случаев смерти от голода после суточного разгрузочного дня в природе не зафиксировано. если на следующий день (когда ребёнок уже точно должен испытывать чувство голода) он всё ещё не ест - тогда надо обращаться к специалисту. Если же съел хотя бы 5 ложек (и его не вырвало при этом) - то всё в порядке,

отклонений никаких нет. И тогда начнёте подбирать ключик к ребёнку - через усиление физнагрузок, через подбор небольших, но полезных блюд, через интересную сервировку стола, через создание ритуала семейных ужинов. Но опять же, не форсируя и побуждая ребёнка окунуться в интереснейший мир кулинарного искусства. Мой старший сын, например, ест гречку, только если сам участвовал в приготовлении каши. Как же - это же ЕГО творение. А младший станет есть яичницу, только если там нет желтка. Поэтому я обжариваю яичницу с 2-х сторон - зрительно ничего жёлтого нет, и ребёнок спокойно съедает всё. Зачастую сложные проблемы решаются простыми методами. И БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

Терапевтические сказки для детей которые плохо кушают

«Как Илюша животик кормил»

Татьяна Холкина

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столько же лет, что и тебе.

Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

- Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

- Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, - убеждает его мама.

- Не хочу! - капризничает Илюша.

И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся - никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

- Что с тобой? - испугался Илюша. - Кто тебя обидел?

- Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

- Ты почему животуку кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

А горлышко отвечает:

- У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

Стал Илюша ротик ругать:

- Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и животик плачет!

А ротик отвечает:

- Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось.

Поэтому и животик голодный.

- Я же тебе конфетку дал, - возмущается Илюша. - Надо было поделиться!

- Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда?! Она во рту растаяла, и нет её. До животика ничего не дошло.

Что же делать? Жалко Илье свой родной животик.

Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу обрадовался, жуёт и горлышко угощает. А горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел и спрашивает:

- Ну что, животик, наелся?

- Нет ещё, - кричит животик. - Второе хочу! Илюша и картошку съел.

- Ну, теперь наелся?

- А компот? - спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

- Ну, наелся?

А у животика даже сил ответить нет - такой полный. Только булькать может.

- Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, - побулькал животик. - Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

- Мама, тебе мой животик спасибо сказал!

- Пожалуйста, мои дорогие! - довольна улыбнулась мама.

«Почему нужно кушать»

Ирина Гурина

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку. Ты только попробуй - тебе обязательно понравится.

Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.

- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. - Он очень вкусный и полезный.

Но и творожок она есть не хотела.

- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. - Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковка, зелёный горошек, белая картошечка!

- Не буду! - кричала Настенька и убежала из кухни.

День шел за днём. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они покататься с горки. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ - и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:

- Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, с горки не покататься!

- И правда! - удивились подружки. - Что же ты такая маленькая?

- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой. Заходит она в дом, раздевается. А слезки так и капают:

кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шёпот. Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям - и там никого.

- Ничего не понимаю, - пожалала плечами девочка. - Кто же шепчется?

Прокралась она на цыпочках к кухне. Приоткрыла дверь - шёпот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

- Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!

- Я тут самая главная, - сердилась морковь. - Во мне есть витамин А - это самый главный витамин. Он помогает детям расти. А ещё тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орёл. Без меня нельзя!

- Нет, мы! Нет, мы главные! - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамин А. И нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас ещё и витамин В есть!

- Во мне тоже есть витамин В. Я же не хвастаюсь, - проворчало мясо. - Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко, и чтобы зубки и десны были здоровыми.

- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. - Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается!

- Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:

- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растёт и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами!

- А я слышала, слышала! - закричала Настенька, вбегая в кухню. - Я очень хочу вырасти и кататься с горки вместе со всеми!

Взяла она ложку и съела суп.

С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек!