

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 пгт. Афипского
МО Северский район.

Консультация
«Плохое питание у ребёнка - что с этим делать?»

Старшая медицинская сестра
Полиенко Э.К.

Аппетит — это естественное чувство, играющее роль сигнала организма про необходимость пополнить запасы питательных веществ.

Виды нарушений аппетита:

Гипорексии – снижения аппетита;

Гиперрекции – его увеличения аппетита;

Булимии – неконтролируемого желания еды. При таком нарушении ребенок не в состоянии контролировать объем и состав съеденной пищи;

Анорексии – почти полного отказа от питания. Одно из самых опасных нарушений. Может привести к печальным последствиям: дистрофии органов, нарушению обмена веществ и даже летальному исходу;

Парарексия – значительного изменения вкусовых пристрастий. У ребенка может появиться желание есть то, что не употребляют в пищу, например, мел или глину. Парарексия зачастую свидетельствует об отсутствии крайне необходимого организму ребенка элемента (кальция, калия, железа и др.) в повседневном рационе.

Причины «плохого аппетита»:

1. 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 скорее педагогическая: ведь ребенок – это маленький взрослый, который усваивает доступные способы манипуляции родителями, и если ему это удастся – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – «получения различных вкусовостей».

2. Плохое настроение, отрицательные эмоции. Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть двух типов: отказ от еды или чрезмерное, неконтролируемое поглощение пищи. Задача взрослых: выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание к своему ребенку. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

3. Отсутствие режима питания. Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется, поэтому ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи.

4. Частые перекусы.

5. Индивидуальное развитие. Если ребенок активен, пусть даже не в активном виде деятельности, проявляет любознательность, интерес к чему-либо новому, вытягивается в длину – это значит, что малышу достаточно для полноценного развития потребляемой пищи.

6. Физические нагрузки. Ни одним ученым доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении.

7. Кормление через силу. 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, а также нарушает рефлекторную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Ну и совсем 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.

Что делать НЕ стоит:

Ни в коем случае не нужно ребенка заставлять есть! Уговоры, угрозы, бесконечные попытки «запихнуть в ребенка хоть что-то» для аппетита детям никак не смогут помочь, а вот спровоцировать у маленького ребенка страх, тревогу и другие психологические проблемы вполне могут. Не стоит также кормить малыша одними сладостями, если он соглашается есть только их — проблему недостатка полезных питательных веществ это не решит.

Что же тогда делать?

Спокойно и обстоятельно проанализируйте поведение ребенка, его общее физическое состояние и пищевые привычки, и, исходя из этого, постарайтесь определить возможные причины, по которым у ребенка нет аппетита. От этого зависит, что нужно делать с «голодающим», и нужно ли делать вообще.

Симптомы нарушения пищевого поведения:

- Резкая или постепенная потеря веса на протяжении полугода.
- Диарея, рвота и другие расстройства пищеварения.
- Резкое отсутствие аппетита в связке с вышеописанными симптомами часто сигнализирует о гастрите, дуодените и других болезнях ЖКТ. Снижение аппетита могут также провоцировать анемия, заболевания эндокринной системы, авитаминоз, опухоли.
- Также нарушение пищевых привычек у детей часто связано с проблемами психологического характера.

Профилактика нарушения аппетита у детей:

- Режим питания. Ежедневный объем пищи должен быть разбит на 3-5 приемов. Желательно, чтобы завтрак, обед и ужин проходили в одно и то же время. Организм ребенка быстро привыкает к режиму питания, и аппетит появляется перед очередным приемом пищи.
- Рацион, содержащий все необходимые вещества. При полноценном питании организм ребенка получает нужные для роста и жизнедеятельности элементы, что является прекрасной профилактикой

не только нарушения аппетита, но и других заболеваний, связанных с ним, например, ожирения. В обычном рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, немного круп, мясо и рыба. Количество крахмала и сахаридов должно быть минимальным.

Формирование здоровых пищевых привычек и развитие навыков здорового образа жизни — важные принципы в воспитании детей.

Основные правила, которые помогут сформировать здоровое пищевое поведение:

- Полноценный разнообразный рацион. В ежедневном меню детей должны быть овощи и фрукты, крупы, мясо и рыба, ограниченное количество сахаров и крахмалов. Важно, чтобы еда была разнообразной: давайте ребенку разные продукты и замечайте, что ему нравится, а что нет.
- Режим питания. Приемы пищи должны быть примерно в одинаковое время, и тогда чувство голода автоматически будет появляться в определенное время.
- Перекусы. Контролируйте их количество и заменяйте вредные сладости нарезанными фруктами и овощами.
- Регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе. Чем больше ребенок тратит энергии — тем больше ему нужно пищи, а значит, аппетит не заставит себя ждать.
- Культура питания. Давайте ребенку пищу в красивой, яркой посуде, красиво сервируйте ее. Не кормите малыша, если он капризничает, плачет или если вы сами находитесь в плохом настроении. Готовьте вместе с ребенком и рассказывайте ему о пользе разных продуктов. Не используйте еду в качестве наказания или поощрения.