

Ребёнок - «малоежка»

Наталья Алексеевна Яковлева,

педагог-психолог

Если аппетит пропал во время болезни, все понятно: пройдет несколько дней, восстановятся обменные процессы, и ребенок опять будет охотно садиться за стол. А если здоровый малыш всегда ест плохо? Попробуем разобраться.

1. **ОТМЕНИТЕ «КУСОЧНИЧАНЬЕ».** Постарайтесь кормить малыша строго в одно и то же время. Физиологи уверяют, что наш организм запоминает ритм и заранее начинает готовиться к усвоению пищи. Тогда-то мы и чувствуем, что аппетит разгулялся. Так что никаких конфеток, сухек и печенючек между завтраком и обедом, полдником и ужином.

2. **УВАЖАЙТЕ ВКУСЫ МАЛЫША.** Ну не любят маленькие дети многие полезные и вкусные с точки зрения взрослых продукты. Дети очень консервативны в еде, и чтобы приучить их к новым блюдам, требуется ангельское терпение. К тому же практически любой полезный продукт можно заменить каким-то другим, не менее полезным.

3. **ИЗБЕГАЙТЕ РУТИНЫ.** Ну что такое - одна и та же каша каждое утро! А если по манке вареным нарисовать солнышко или смеющуюся рожицу? Предложить ребенку не просто вареное яйцо, а два грибочка на толстых белых ножках из половинок яйца, накрытых шляпками из половинок помидора? На шляпке можно сметаной сделать белые крапинки и набросить сверху веточку зелени, как будто в траве прячется настоящий гриб. Такой красивый завтрак и малоежке захочется съесть!



4. **ВНИМАТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ К МАЛЫШУ.** А может, ребенок плохо ест, чтобы хоть так добиться вашего внимания? Подумайте — может, вы видите в основном за обеденным столом?

Но есть дети, которые всегда будут не есть, а «клевать», но это не значит, что они не вырастут здоровыми. Как раз у них-то прогноз на долголетие хороший. Единственное, что



родителям малоежек стоит учесть - с тем малым количеством пищи, что дети съедают, они не получают необходимых доз витаминов и микроэлементов. Их надо восполнять с помощью аптечных витаминных комплексов

КОГДА НЕ ЕСТЬ - ПЛОХО?

Если малоежка нормально растет и развивается, не шантажируйте его («за маму, за папу, за троюродного дядю...»), но отсутствие аппетита должно вас насторожить, если у ребенка:

- частая головная боль
- повышена утомляемость
- потливость
- повторяющаяся рвота
- запоры
- повышенная или пониженная температура
- неожиданное снижение веса
- постоянное ощущение, что ему холодно.

Незамедлительно обратитесь к врачу, чтобы избежать истощения организма ребенка!

Спасибо нашим поварам!

Юлия Аркадьевна Пугинская, Ольга Анатольевна Борисова,

воспитатели гр. «Колокольчик»

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания. Правильное питание - это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Домашний рацион питания ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью мы ежедневно вывешиваем меню, чтобы все могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко.

Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее - сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не

добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Старайтесь придерживаться основные принципы питания дошкольников.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой.

В-четвертых, пища должна химически «щадить» ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

Питание в дошкольном учреждении строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию: химический состав, калорийность, объем рациона и режим питания.

Также мы ежедневно учим детей сервировать стол, пользоваться ложкой, вилок, ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, использованные салфетки, столовые приборы; прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом, хорошо полоскать рот после еды; помогать взрослому в уборке посуды со стола; садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь.

Надеемся, что совместные действия по организации питания в детском саду и дома помогут нашим детям вырасти здоровыми, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.
