

Консультация для родителей  
"Если у ребёнка  
плохой аппетит"





**Когда ребенок плохо ест, родители пытаются подстроиться под вкусы малыша и предлагают ему любимые блюда. Бывает так, что ему нравятся больше одни продукты, а от других он отказывается напрочь. Разработать индивидуальное меню, состоящее из конкретного набора блюд, неплохая идея. Однако за ней кроются определенные риски, о которых стоит знать.**

**Итак, к чему может привести однообразное питание?**

**Стабильный недобор в весе и росте.**

**Из-за однообразия пищи в организм ребенка попадают не все необходимые ему для развития питательные вещества. Особенно часто к дефициту веса приводит недостаток белка, цинка, железа, кальция, витаминов группы В.**

**Подверженность простудным и вирусным заболеваниям.**

**Опять же, из-за дефицита витаминов и микроэлементов организм малыша становится уязвимым, иммунная система ослаблена, а значит, она не может сопротивляться проникновению микробов и вирусов.**



**Низкая успеваемость в учебе и отсутствие успехов в спорте.**

**Исследования доказали: если подросток плохо кушает и недополучает питательные вещества,**



**ва, то он не может сосредоточиться на уроках, и у него не получается достичь желаемых результатов в спорте.**

**Если у вашего малыша наблюдается хотя бы один из перечисленных признаков, нужно обращаться к специалисту. Он поможет выявить причину плохого аппетита и даст рекомендации по устранению проблемы.**

### **Почему ребенок плохо ест?**

**Причины отсутствия здорового аппетита у маленького ребенка могут быть самыми разными. Специалисты условно разделяют их на физиологические и психологические, соматические и немедицинские. Обобщим все имеющиеся классификации и укажем наиболее распространенные мнения, почему ребенок плохо ест.**

- **Нежелание есть может быть связано с физиологическим состоянием ребенка: болезнь, несвоевременный прикорм, прорезывание зубов, однообразное питание и т. д.**

- **Нередко дети отказываются от еды в случае психологических проблем. Например, если в семье часто происходят конфликты между родителями, он пошел в детский сад или школу, малыша кормят принудительно. Часто ребенок плохо ест, если его кормит не мама, как он привык, а другой человек.**

- **Отсутствие аппетита можно наблюдать во время болезни.**





**Причинами выступают эндокринные нарушения, вирусные инфекции и заболевания органов ЖКТ, различные хронические болезни. В этом случае поможет только обследование и помощь специалиста.**

- **Ребенок плохо кушает, если вместо полноценных приемов пищи он постоянно перекусывает или употребляет слишком много сладостей. Также он может отказываться от еды из-за малоподвижного образа жизни: отсутствие спортивных занятий, прогулок на свежем воздухе.**

- **Важное замечание для родителей: одной из распространенных причин плохого аппетита является неблагоприятная психологическая обстановка в доме и давление на ребенка. Если в семье регулярные неурядицы и ссоры, если малыша постоянно опекают и принуждают к чему-то, то он может продемонстрировать протест в виде отказа от еды.**

### **Что делать родителям?**

**Эксперты предлагают несколько правил, которые следует соблюдать для улучшения аппетита ребенка. Если ребенок плохо ест, необходимо:**

#### **Правило 1**

**Исключить частые перекусы и употребление сладкого, заменить их на полноценные приемы пищи по часам;**

#### **Правило 2**

**Пересмотреть свое отношение к ребенку, не принуждать его к тому, чего он не хочет;**





### **Правило 3**

**Улучшить психологическую обстановку вокруг ребенка, не выяснять отношения в его присутствии;**

### **Правило 4**

**Дать ребенку свободу действий, предоставить ему самостоятельность в выборе блюд;**

### **Правило 5**

**Делать с малышом зарядку, гулять на свежем воздухе как можно чаще, особенно в хорошую погоду;**

### **Правило 6**

**При желании ребенка записать его в спортивную секцию;**

### **Правило 7**

**Наладить четкий режим питания и строго его придерживаться;**

### **Правило 8**

**Убрать со стола конфеты, печенье, напитки и другие продукты, которые могут перебить аппетит малыша.**



**Если ребенок плохо кушает и это вызывает ваше беспокойство, проконсультируйтесь со специалистом. После полного медицинского осмотра он смо-**

**жет точно сообщить причину отсутствия аппетита, в случае необходимости назначит лечение.**

**Соблюдение приведенных правил и рекомендаций экспертов непременно дадут желаемый результат.**

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!**

