

## Надо ли заставлять ребенка есть ?

Как поступать, если ребенок отказывается кушать и капризничает за столом? ***Надо или не надо заставлять его принимать пищу?*** Согласно мнению медиков и психологов, заставлять ребенка кушать вредно как для его физиологического, так и психологического самочувствия. Организм человека - саморегулируемая система. Он способен приспосабливаться к разным условиям. Например, аппетит может ухудшаться в период болезни, в стрессовой ситуации, при смене климата и т.д. ***Соответственно, заставлять малыша кушать в такие моменты, значит, мешать организму и наносить ему вред.***

Кроме этого, по мнению исследователей Американского психологического общества, дети, которых в детстве кормят насильно, впоследствии чаще других страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, а также более подвержены страхам и неврозам. Постоянное принуждение в еде сказывается и на формировании впоследствии способности осознания и удовлетворения собственных потребностей. Такие дети, будучи взрослыми, не могут понять, чего же им самим хочется, испытывают сложности с самоопределением, с выбором профессии и рода занятий.

Поэтому не ставьте во главу угла правила «Общества чистых тарелок». Не старайтесь скормить содержимое детской тарелки любыми способами. С помощью уговоров («за маму, за папу, за бабушку...») или с помощью угроз («пока не съешь, из-за стола не встанешь»). Пользы такое кормление не принесет.

### ***Как же быть? Нужно ли заставлять ребенка есть?***

Ведь на поводу у вкусовых пристрастий крохи идти тоже не хочется. Общеизвестно, что меню ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным. Это значит, что в его пище должны обязательно присутствовать фрукты, овощи, молочные продукты, мясо и рыба. Поскольку все они обладают необходимыми для жизнедеятельности организма микроэлементами и витаминами. И если от фруктов малыш, как правило, никогда не откажется, то мясо, овощи или рыбу он может занести в свой «черный список». Ребенок еще не понимает разницу между полезной и неполезной пищей. ***Для малыша существуют только определение "вкусно - невкусно".***

Но не стоит отчаиваться. Можно попытаться удовлетворить требования маленького гурмана, используя некоторые хитрости:

- пробуйте смешивать «нелюбимые» продукты с теми, которые малыш кушает с удовольствием. Например, в кашки можно добавить фрукты;

- выясните причину отказа от того или иного блюда. Возможно, ребенок не ест мясо, потому что ему трудно его пережевывать. Попробуйте измельчить мясо в блендере и в таком виде его добавить в кашу.

Разнообразьте мясное меню ребенка - приготовьте пирожки с мясной начинкой, паштет.

- уделите внимание сервировке стола и внешнему виду блюда. Оно должно выглядеть красиво и аппетитно. Выкладывая на тарелку кашку, поэкспериментируйте. Делайте из овощей «зайчиков», «грибков», «ежиков». Используйте украшения. Обычную котлету маленький привереда есть не желает, а от котлеты с нарисованными глазками и ротиком, возможно, он не откажется.

- используйте красивую детскую посуду. Пусть прием пищи превращается в маленький праздник и приносит ребенку удовольствие.

- если у ребенка плохой аппетит, оставьте его в покое на некоторое время. Рано или поздно малыш захочет покушать. Даже если во время еду ребенок съел одну ложку каши, впадать в отчаяние не стоит. Возможно, его организму в данный момент большего и не требуется.

- если ребенок не хочет есть незнакомое блюдо, не заставляйте. Договоритесь, что он может это блюдо просто попробовать.

- помните, что любой самый полезный и питательный продукт можно заменить равноценным. Кроме этого среди полезных блюд всегда можно найти вкусные и, наоборот, среди вкусных всегда найдутся полезные.

*И главное - не расстраиваться и не переживать! У ребенка постоянно меняются вкусовые пристрастия. Например, если в годовалом возрасте он не пьет молока, то к трем годам этот продукт может стать одним из самых любимых.*