

Консультация для родителей

Тема: «Плохой аппетит и борьба с ним».

Одной из самых частых жалоб, с которыми родители обращаются к врачу это жалоба на плохой аппетит. Волнения родителей понятно, так как каждая мать знает, что хороший аппетит показатель здоровья детей. Аппетит понижается при многих заболеваниях, но при этом отличаются и другие признаки болезней устанавливается диагноз, назначается лечение и аппетит с выздоровлением ребенка восстанавливается. Но плохой аппетит наблюдается и у совершенно здоровых людей. Вот почему очень важно приучать ребенка с раннего детства есть всегда в одно и то же время, через строго определенные промежутки, различные у детей разных возрастов. Плохо влияют на аппетит детей сахар и разнообразные сладости, даваемые малышам перед едой или между кормлением.

Большое значение для нормального аппетита имеет правильно организованный режим сна и пребывание на воздухе. Детей, которые в силу тех или иных причин гуляют мало, обычно страдают плохим аппетитом.

Иногда плохой аппетит у детей связан с пониженной секрецией слюнных желез- в результате дети подолгу держат пищу в полости рта и глотают ее с большим трудом. В этом случае надо приучать ребенка есть небольшими порциями. Не нужно кормить ребенка насильно. Очень часто родители, стремясь во чтобы-то ни стало накормить ребенка, всячески пытаются отвлечь его внимание- рассказывают сказки, поют. Ребенок вяло проглатывает пищу, но при этом он не получает удовольствия от еды.

Кормление ребенка в обстановке нервозности и суеты, которую создают взрослые не способствует улучшению аппетита.

У детей также, как и у взрослых, могут наблюдаться некоторые колебания аппетита, поэтому не нужно огорчаться, если ребенок при очередном кормлении съел меньше, чем обычно. Внезапное ухудшение аппетита- часто первый признак заболевания ребенка, причиной снижения аппетита может явиться нерегулярное опорожнение кишечника.

Для предупреждения расстройств аппетита у детей, родители должны придерживаться определенных правил кормления, так как они не менее важны, чем состав пищи:

1. Ребенок должен садиться за стол в спокойном состоянии. Нельзя внезапно прерывать игру ребенка и сразу же после этого приниматься за еду.
2. Чтобы настроить ребенка на еду, перед каждым кормлением соблюдают определенный «ритуал» - готовят место для еды, моют руки, повязывают салфетку.
3. Не следует между кормлениями или перед ними давать различные сладости, так как они снижают аппетит.
4. Нельзя кормить ребенка во время игры, отвлекать его игрушкой и пропихивать в это время в рот ложку за ложкой.
5. Не нужно запугивать ребенка: ешь быстрее, а то придет Бармалей и т.п. и все съест.

Такие приемы воспитывают и закрепляют у детей плохие привычки, приучают их к капризам, жадности, эгоизму.

Здоровья вам и вашим детям