

Консультация для родителей «Почему ребенок не хочет кушать»

Каждая мама старается вырастить здорового и крепкого малыша. Ни для кого не секрет, что для этого необходимо регулярно и правильно питаться. Тем не менее, по разным причинам у детей дошкольного возраста может наблюдаться значительное снижение аппетита. Как раз в этом возрасте детям требуется как можно больше витаминов и минералов, растительных масел и жиров, чтобы организм правильно рос и развивался. Если разобраться в причине отсутствия аппетита у ребенка, то можно решить эту проблему раз и навсегда. Наблюдение и анализ ребенка проводится в возрасте от 4 до 7 лет.

Основные причины снижения аппетита.

Бесспорно, проблему искать нужно в самих родителях, с точки зрения режима питания. Если вы привыкли перекусывать между приемами пищи и делать то же самое и своим детям, то не стоит удивляться, почему в последствие ребенок не хочет есть. Отсутствие четкого режима, введение в рацион 1-х блюд, состоящего из приготовленных каш, супов, мяса и других белковых продуктов. Ребенок обязан непременно кушать фрукты и овощи, а конфеты должны перейти на последний план, как поощрение, когда ребенок поел «нормально» пищи.

Ребенок должен понимать, что должен завтракать, обедать и ужинать. К этому стоит приучать, начиная с самого раннего возраста, когда ребенок уже может сидеть. Не стоит оставлять конфеты и другие сладости на столе, чтобы они были в полной досягаемости ребенку. Это только усугубит настоящее положение дел.

Большое внимание следует уделить меню, подаваемому за столом. Возможно, одна из причин, почему ребенок не ест - это одинаковое меню. Благодаря всемирному интернету, можно ежедневно загружаются тысячи рецептов интересных блюд, поэтому стоит захотеть что-то приготовить, а рецептов множество. Существуют также телешоу, содержащие множество кулинарных программ. Мамы должны записывать новые рецепты, новый багаж для ваших кулинарных шедевров. Однако сложнее, если потеря аппетита у ребенка связана с хроническими заболеваниями и патологиями.

О данном нужно подумать уже после того, если ребенок не кушает в детском саду, так как это уже серьезная причина. Помочь в этом случае может только визит к врачу, который обследует ребенка, желудок, пищеварительную систему и поставит диагноз с определенным курсом лечения.