|  |
| --- |
|  **Беседа о хорошем аппетите детей.** |

Правильное поведение родителей во время кормления лучше всего способствует хорошему аппетиту ребенка. А если все же, несмотря ни на что, ребенок отказывается от еды? Часто в этом случае родители, боясь, чтобы он не остался голодным, «не похудел, не убавил в весе», не вникая в причины отказа, начинают очень энергично, любыми средствами добиваться, чтобы ребенок непременно поел, и при этом большей частью не скрывают от ребенка своей тревоги. В ход идут уговоры, упрашивания: «Съешь за папу, за маму»; предостережения — «Если не съешь, отдам киске», «Собачка съест»; обещания (которые, кстати сказать, не всегда выполняются) — «Если поешь, дам конфету, куплю книжку» и т. п. Ребенку предлагают взамен одного блюда на выбор то одно, то другое, ребенка стараются чем-нибудь отвлечь (разговорами, песнями, игрушками), а в это время незаметно суют ему пищу в рот. Если это не удается маме, в кормление включается папа или бабушка, а то и оба вместе, и каждый в попытках накормить изощряется по-своему (лишь бы поел!), доводя иногда ребенка до рвоты. Когда все эти усилия не приводят к желаемому результату, что чаще всего и бывает, взрослые начинают раздражаться, насильно кормить ребенка, сердито кричат на него, угрожают наказаниями. Его то выводят из-за стола, то снова сажают. Гнев, раздражение матери сменяются потоком поцелуев, ласк, заискивающими уговорами и невыполнимыми обещаниями. И так иногда повторяется изо дня в день. Каждая еда становится мукой для матери и ребенка. Внимание всех членов семьи привлечено к тому, как он ест. Если ребенок иногда хорошо поест, то об этом в его присутствии все говорят, как об очень большом достижении. Все его хвалят и всячески за это вознаграждают и тем самым прочно закрепляют неправильное поведение ребенка во время кормления. Он уже не желает, есть «даром», без уговоров. Невыполнение его причуд, требований вызывает с его стороны слезы, крик. Все это приводит к возбуждению ребенка и снижает его аппетит. А насильное кормление вызывает резко отрицательное отношение к еде. Известны случаи, когда отвращение к какому-нибудь блюду, которым насильно кормили в детстве, сохранялось у человека на всю жизнь. Как же приучить ребенка с аппетитом съедать все, что ему полагается, не прибегая для этого ни к каким искусственным мерам? Прежде всего, надо выяснить причину плохого аппетита и уже в зависимости от нее применять те или другие меры. Если ребенок отказывается от еды потому, что устал или чем-либо расстроен, то следует попробовать его накормить, сказав ему ласково: «Ты устал, давай я тебя покормлю». Если же он все-таки категорически отказывается, надо предложить ему пойти отдохнуть. Если ребенок капризничает и никаких законных оснований для отказа от еды у него нет, надо спокойно, без выговора и угрозы, твердо сказать: «Ну, не хочешь, есть, не надо. Поешь потом» — и убрать тарелку. Чаще всего такое спокойное отношение взрослого успокаивает ребенка, и он заявляет: «Нет, я буду кушать» — и начинает с аппетитом есть. Если же он продолжает шалить, капризничает, то ни в коем случае не надо давать ему есть. При таком твердом поведении взрослых ребенок вскоре перестает капризничать и шалить за столом. Если ребенок здоров, то не надо волноваться, когда он не съест всего, что ему предлагают. Не страшно даже, если он пропустит одно кормление. В следующее по режиму кормление он поест с большей охотой, так как голод лучше всего способствует аппетиту. Если ребенок плохо или даже совсем не ел, например второй завтрак или обед, то не следует кормить его через 1—2 часа. Нужно предложить ему есть лишь тогда, когда настанет время следующего кормления. Вообще не нужно ничего давать ребенку в перерывах между едой. Сласти и фрукты он должен получать за столом после очередного кормления. Подчас отсутствие аппетита является результатом или первым симптомом болезни. Отказ от еды в данном случае является защитной реакцией организма, и поэтому настаивать на еде ни в коем случае нельзя. Надо прибегнуть к помощи врача, но нельзя при ребенке выражать беспокойство по поводу того, что он не ест. Иногда можно слышать жалобы родителей на то, что ребенок хорошо ел до болезни, а затем стал капризным, отказывается от еды и кормить его стало сплошным мучением. Отсутствие аппетита не является неизбежным результатом перенесенного заболевания. Это скорее следствие того, что во время болезни родители проявляли слишком много волнения по поводу его плохого аппетита и применяли неправильные воспитательные приемы. В таких случаях хорошо помогают прогулка перед сном, более длительный сон, особенно на воздухе, и меньшая по объему, но более питательная пища. Часто жалобы матери на плохой аппетит ребенка не имеют основания, а вызваны тем, что мать не знает, сколько может съесть ребенок данного возраста. Так, например, мать жалуется врачу на плохой аппетит ребенка, а в разговоре с ней выясняется, что утром ребенок съедает яйцо, кусочек хлеба с маслом и выпивает чашку молока. Этого ребенку вполне достаточно, и поэтому тревога матери не обоснована. Во время кормления надо избегать посторонних разговоров с ребенком, которые могут отвлекать его от еды. Но с детьми можно говорить о том, что непосредственно связано с кормлением: «Ешь осторожно, суп горячий», «Кончай скорее суп, а то котлеты остынут и будут невкусными», «Сегодня на третье я тебе приготовила кисель». Если родители правильно проводят кормление, то обычно оно не представляет трудностей. Дети не только спокойно, с аппетитом едят, но и соблюдают уже определенные правила поведения за столом.