



*СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА*

**ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



**А. ЛУГОВСКАЯ**

**Если малыш  
плохо ест**

ЭКО

# **Алевтина Луговская**

## **Если малыш плохо ест**

*Текст предоставлен издательством «Научная книга»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176728](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176728)*

*Луговская А. Если малыш плохо ест: Эксмо; Москва; 2002*

*ISBN 5-699-01212-5*

### **Аннотация**

Ваш малыш плохо ест: он отказывается от пищи или соглашается есть только любимые им, но не совсем полезные для его здоровья блюда, во время приема пищи он часто отвлекается, основной его интерес направлен не на процесс поглощения предложенных блюд, а на посторонние предметы... Прочитав эту книгу практикующего детского психолога Алевтины Луговской, вы узнаете причины такого поведения вашего малыша, получите необходимые рекомендации, как заинтересовать ребенка процессом приема пищи, как сделать, чтобы каждый обед или ужин он воспринимал в качестве маленького праздника.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Алевтина Луговская**

## **Если малыш плохо ест**

### **Введение**

В вашей семье появился малыш. Все проходило прекрасно, когда практически единственным блюдом для него было материнское молоко. Однако ребенок растет, а вместе с этим иногда появляются и некоторые трудности. Малыш вдруг начинает капризничать во время еды, плохо кушает или вообще отказывается от пищи. Иногда у взрослых, сталкивающихся с подобной проблемой изо дня в день, просто не выдерживают нервы. Родители начинают при помощи уговоров, а то и угроз и наказаний насильно кормить свое чадо, только укрепляя в нем отвращение к еде.

Если в вашей семье существует подобная проблема, то это небольшое издание поможет вам проанализировать сложившуюся ситуацию – может быть, и нет никакой проблемы и вы просто перекармливаете малыша. Вы сможете разобраться в причинах отказа вашего ребенка от еды. Кроме того, я попытаюсь вам подсказать, как сделать сам процесс питания более привлекательным для малыша, как преодолеть его капризность и нежелание попробовать то или иное блюдо. Главное, чтобы при общении с ребенком в такие моменты

вы запаслись терпением и выдержкой, и тогда наверняка вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

# **Глава 1**

## **Причины плохого аппетита**

Как известно, причин плохого аппетита может быть много, и не только тех, которые основываются на антипатиях чада к тому или иному блюду. Плохой аппетит может проистекать из тех или иных недугов, неправильного питания, отсутствия режима или вследствие всевозможных страхов. Рассмотрим перечисленные причины подробнее.

Нередко в кабинет врача или психолога приходят родители и жалуются, что их дитя плохо ест, тогда как из-за их спины выглядывает вполне упитанное и довольное жизнью чадо. Когда же речь заходит о количестве пищи, составляющей порцию одноразового приема, оказывается, что ее вполне хватило бы и взрослому человеку. Другими словами, вы должны помнить, что ребенок в два, а то и в три раза меньше взрослого, поэтому ему требуется в два раза меньше еды. Порции делайте небольшими, но они обязательно должны включать в себя все белки, жиры и углеводы, а также витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма малыша. Конечно же, вы столкнетесь с проблемой его отказа от еды, если станете предлагать ему такое количество пищи, какое съедаете сами.

Возможно, вы даже сможете сломить сопротивление малыша, что не самым благоприятным образом способно сказаться как на его психике, так и на его физическом здоровье. С одной стороны, он будет вынужден смириться с явной несправедливостью, а в будущем это может привести к его полному несопротивлению различным трудностям и безынициативности. С другой стороны, довольно скоро вам придется бороться уже с другой проблемой – избыточным весом вашего малыша. Словом, во всем должна быть мера. Дети, как правило, сами прекрасно определяют необходимое им количество пищи, поэтому, когда ребенок отказывается доедать порцию до конца, не заставляйте его делать это.

Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется. В этом случае ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная ситуация – малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что дитя болеет. Здесь достаточно только ввести и поддерживать в семье определенный режим дня. И уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответствен-

но, у него и появится аппетит.

Однажды ко мне обратились родители, которые утверждали, что их малыш вообще практически ничего не ест за столом. В беседе выяснилось, что в этой семье принято, чтобы на видном месте всегда находились различные сладости: печенье, конфеты, халва. Все дело в том, что папа был ужасным сластолюбом, а поскольку по роду профессиональной деятельности он мог работать дома, то, соответственно, и на столе всегда находились различные вкусности. Дома же был и ребенок, за которым присматривала бабушка. Оказывается, малыш, подражая папе, постоянно жевал что-то сладкое в течение дня и сбивал себе тем самым аппетит. Да и добрая бабушка нередко угощала его то шоколадкой, то конфеткой. Именно поэтому за обедом или ужином он почти ни к чему не притрагивался.

Я посоветовала родителям ничего не давать ребенку из сладкого, кроме как в строго определенные режимом часы, и спрятать подальше вазы с печеньем и конфетами. Конечно же, ради здоровья малыша пришлось пожертвовать привычками и его отцу, однако родители решили строго придерживаться данных мной рекомендаций. Взрослые поговорили с бабушкой и взяли с нее слово, что она будет угощать внука только за завтраком или обедом, а сладости убрали в запираемый на ключ буфет. В первые дни родителям пришлось выдержать настоящую атаку со стороны ребенка, который капризничал и требовал сладостей. Где лаской, а где и



строгостью родителям удалось убедить малыша, что отныне он будет получать свою долю конфет и печенья только после основных приемов пищи. Вскоре у ребенка нормализовался аппетит, что самым благоприятным образом отразилось на его физическом самочувствии и настроении.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.