



Адзін з самых вялікіх клопатаў бацькоў у наш час – тое, што дзіця не хоча есці. Чаго толькі яны не выдумляюць: адны падчас кармлення ўключаюць малому які-небудзь мультфільм або даюць у рукі тэлефон, каб адцягнуць увагу ад ежы, іншыя робяць са стравы ледзь не мастацкія творы, каб толькі дзіцяці спадабалася. Пастаянная барацьба за лыжку супу можа ператварыць жыццё дзіцяці і бацькоў у сапраўдны кашмар.

Безумоўна, вельмі важна, каб дзіця харчавалася правільна, і ўсе бацькі імкнуцца пра гэта паклапаціцца. Аднак замест таго, каб з'есці смачную страву, малое можа гадзінамі сядзець над талеркай ці проста адразу кажа, што нечага не любіць або не будзе есці. Расчараванне бацькоў часам не знае межаў, тым больш, калі пачуюць ад урача, што дзіця мае вельмі малую вагу. † Перш за ўсё, бацькі павінны памятаць, што ўсе дзеці маюць індывідуальныя харчовыя патрэбы і ім неабходны пасілкі рознай велічыні. Некаторыя з самага нараджэння ядуць менш, чым іх аднагодкі, і ў гэтым няма нічога дрэннага, калі дзіця добра развіваецца. Як сцвярджаюць медыкі, у іх проста хуткі метабалізм і ніжэйшая патрэба ў калорыях. Таксама варта памятаць, што ні адно здаровае дзіця ніколі не памрэ з голаду. Кожны з нас мае інстынкт самазахавання, і дзеці таксама.

Часам праблемы бываюць менавіта з бацькамі, бо іх уяўленне пра тое, колькі павінна есці дзіця, не заўсёды адпавядае таму, колькі ежы патрабуе падростаючы арганізм. Не трэба ствараць атмасферу напружання і прымусу адносна ежы, бо дзіця ўсё гэта адчувае. На любы ціск яно часцей за ўсё рэагуе супраціўленнем. Варта падумаць, чаму ў дзіцяці мог знікнуць апетыт. Магчыма, у яго пачынаецца хвароба ці яно нечым заклапочана. Такія праблемы звычайнаносяць часовы характар і павінны знікнуць. Аднак вельмі часта прычынай таго, што дзіця мала есць, з'яўляецца псіхалагічная праблема.

Некалькі парад для бацькоў, якія дапамогуць наладзіць харчаванне:

Што рабіць, калі ў дзіцяці праблемы з апетытам?

Аўтар: кс. Павел Салабуда
07.02.2021 00:00

1. Не стварайце падчас пасілку атмасферу нервовасці.
2. Памятаеце, што часовыя ваганні апетыту – нармальная з’ява для дзіцяці.
3. Не прымушайце малое есці больш, чым яно можа ці хоча. Проста скажыце, што калі прагаладаецца, хай з’есць штосьці яшчэ.
4. Дзіця можа не любіць пэўныя стравы. Лепш даць яму тое, што падабаецца (зразумела, у межах разумнага).
5. Пасілак павінен мець выразны пачатак і канец. Да таго ж, у дзіцяці таксама павінна быць сваё месца за сталом.
6. Не варта надаваць празмерную ўвагу харчаванню, напрыклад, пастаянна хваліць дзіця, што яно добра паела, альбо злавацца, што нічога не з’ела. Таксама не трэба каментавать яго апетыт.
7. Варта з самага пачатку паклапаціцца пра культуру харчавання: есці за сталом, разам з сям’ёй, без тэлефона ў руках і без уключанага тэлевізара.

Памятайма, што калі дзіця здаровае, шчаслівае і жывое, няма прычын для хвалявання. Яго апетыт адпавядае патрэбам арганізма. І нельга забываць, што перакарміць дзіця – большая праблема.