

Консультация от педагога-психолога

«Что делать? Ребенок не ест?!»



Неофобия в детском возрасте — это редкое явление. Обычно, она проявляется, когда **ребенок не хочет пробовать незнакомую для него еду**. Пища может не привлекать его внешне, по этой причине он отказывается кушать. Если малыша заставлять, то к определенному питанию возникает чувство отвращения.

Еще один фактор, который способствует появлению страха перемен — пищевые предпочтения. Например, случается так, что ребенку доставляет удовольствие определенная еда. Если сладкое ему нравится, то он может отказываться от горьких или кислых продуктов. В будущем в жизни это перерастает в страх перемен.

Обратите внимание! Дополнительно появлению пищевой неофобии способствуют рассказы о том, что это блюдо не вкусное, само описание этой «не вкусности» еще ярко украшено эмоционально, присутствует соответствующая мимика и жесты. К сожалению, часто родители не задумываются о том, в какой форме и с каким эмоциональным посылом спрашивают свое чадо «Как ты это ешь?! Ф-у-у!»...

С фобией в детском возрасте можно справиться самостоятельно, в большинстве случаев не потребуется помощь специалиста:

1. Не стоит заставлять малыша есть ту еду, которая ему не нравится по определенным причинам.
2. Лучше всего просто объяснить ребенку, что пища не всегда бывает вкусной, иногда намного важнее ее свойства (витамины, питательные вещества). Нужно попробовать продукты несколько раз, а только после этого делать выводы, были ли они на самом деле такими невкусными.
3. Обратите внимание, иногда достаточно просто привести пример из своей жизни, как определенная еда была невкусной, а после понравилась, и стала частью ежедневного рациона.
4. Ребенку нужно постоянно рассказывать о том, какие продукты полезные, а употребление каких лучше избегать. Важно объяснить, что человек кушает не только для удовольствия, но и для того, чтобы восполнять собственные силы и чувствовать себя здоровым. Нужно постепенно учить маленького человека культуре питания, заботе о своем организме.
5. Рацион питания должен быть максимально разнообразным.
6. Бывает так, что ребенка интересует происхождение какого-либо продукта, рассказ о нем. Это поможет избавиться от фобии.

7. Категорически запрещено заставлять малыша полностью съесть его порцию, возможно, что у него нет настроения или он просто плохо себя чувствует. Также у детей приходит быстрое чувство насыщения.

Педагог-психолог Смолякова И.В.