Co zrobić, gdy dziecko ma problemy z apetytem?

Wpisany przez кс. Павел Салабуда
07.02.2021 00:00



W dzisiejszych czasach jednym z największych zmartwień rodziców jest to, że dziecko nie chce jeść. Czego tylko nie wymyślają dzisiaj rodzice: jedni podczas karmienia włączają mu jakąś bajkę albo dają do rąk telefon, aby odwrócić jego uwagę od tego co je, inni robią z potrawy niemalże dzieła sztuki, aby dziecku tylko się spodobało. Ciągła walka o łyżkę zupy może zmienić życie dziecka i rodziców w prawdziwy koszmar.

Oczywiście, bardzo ważne jest, aby dziecko dobrze się odżywiało i każdy rodzic stara się o to zadbać. Jednak, zamiast tego, aby zjeść pyszne danie, maluch może godzinami siedzieć nad talerzem lub po prostu od razu powiedzieć, że czegoś nie lubi lub nie zje. Frustracja rodziców czasami nie zna granic, a tym bardziej, gdy usłyszą od lekarza, że dziecko ma bardzo małą wagę. † Przede wszystkim rodzice muszą pamiętać, że wszystkie dzieci mają indywidualne wymagania wyżywieniowe, i potrzebują posiłki o różnej ilości. Niektórzy od urodzenia jedzą mniej niż ich rówieśnicy i nie ma w tym nic złego, jeśli dziecko dobrze się rozwija. Według lekarzy mają po prostu szybki metabolizm i mniejsze zapotrzebowanie na kalorie. Należy również pamiętać, że żadne zdrowe dziecko nigdy nie umrze z głodu. Każdy z nas ma instynkt samozachowawczy, i dzieci też go mają.

Czasami problemy są z rodzicami, ponieważ ich pomysł na to, ile dziecko powinno jeść, nie zawsze odpowiada temu, ile jedzenia potrzebuje dorastający organizm dziecka. Nie trzeba tworzyć atmosfery napięcia i przymusu w odniesieniu do jedzenia, ponieważ dziecko to wszystko czuje. Na każde ciśnienie najczęściej reaguje oporem. Warto zastanowić się, dlaczego apetyt dziecka mógł zniknąć. Być może zaczyna chorować lub jest czymś zaniepokojone. Takie problemy są zwykle tymczasowe i powinny zniknąć. Jednak bardzo często powodem, dla którego dziecko mało się odżywia, jest problem natury psychologicznej.

Kilka wskazówek dla rodziców, które pomogą poprawić odżywianie dziecka:

1. Nie stwarzać napiętej atmosfery w czasie posiłków.

2. Pamiętać, że tymczasowy brak apetytu u dziecka jest rzeczą normalną.

3. Nie zmuszać dziecko, aby zjadło więcej niż może czy chce. Po prostu powiedzieć, że jak będzie głodne to niech jeszcze coś zje.

4. Dziecko może nie lubić pewnych potraw. Najlepiej niech je to, co lubi (oczywiście wszystko w granicach rozsądku).

5. Posiłek powinien mieć swój wyraźny początek i koniec. Ponadto dziecko powinno mieć również swoje miejsce przy stole.

6. Nie warto przywiązywać większej uwagi na odżywianie dziecka, np. nie trzeba stale chwalić dziecko, że wszystko zjadło lub złościć się, że nic nie zjadło. Nie trzeba też komentować jego apetytu.

7. Warto zadbać o kulturę jedzenia od samego początku: jeść przy stole, wraz z rodziną, bez telefonu w rękach i bez włączonego telewizora.

P***amiętajmy, jeżeli dziecko jest zdrowe, wesołe i ruchliwe to nie ma powodów do niepokoju. Jego apetyt jest dostosowany do potrzeb organizmu. I nie możemy zapominać, że większym problemem jest przekarmienie dziecka.***