

Пути решения данной проблемы

Методы поведенческой терапии:

- Подкрепление в случае, когда ребенок пробует какой-либо новый вид пищи. Например, можно завести специальную доску почета (или «тарелку славы»), куда наклеивать либо изображение того продукта, который ребенок попробовал, либо просто интересную для ребенка наклейку.
- Игнорирование нежелательного поведения (криков, истерик, ухода из-за стола или расшвыривания пищи) и продолжение своей линии при одновременном соблюдении 1 пункта.

Сенсорно-интегративные методы:

- Специальные игры, направленные на развитие глубокой чувствительности рта и подвижности всех составляющих жевательно-глотательного аппарата (эти игры очень напоминают логопедическую гимнастику)

Психотерапевтические методы:

- Индивидуальная психотерапия - привлечение любимых героев, которые сами пробуют новую еду, совместное приготовление еды, специальное забавное оформление процесса еды, поддержание усилий ребенка (тарелка славы) Использование любимой еды в качестве награды за то, что съел что-то новое.

О том, что делать родителям не следует:

- Не пытаться хоть как-то накормить свое чадо, то и дело давать ему кусочек за кусочком, его шансы проголодаться и нормально поесть за обедом или ужином становятся крайне малы.
- Не следует манипулировать едой (доешь суп - устрой тебе сюрприз; не скушаешь кашу - не пойдешь гулять), использовать еду в качестве награды, прибегать к насильственным методам кормления – это, лишь закрепит в сознании ребенка связь приема пищи с конфликтом и принуждением.
- Предлагать еду ребенку во время развлечений (кормление за просмотром мультиков), демонстрировать ребенку чрезмерное внимание к количеству съеденной им пищи.
- Не использовать обеденное время для назидательных разговоров, выяснения отношений, критики за проступки.

Составили:

Э.А. Велибекова, Ю.С. Малыгина
воспитатели

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад № 101/4 г.Тюмени

ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ РЕБЁНОК

или

как накормить

«малоежку»

«Дети — не гурманы,
они едят не для наслаждения»

2023 год

Детская привередливость в еде — это не столько фаза развития, сколько личное качество, которое может и не пройти со временем.



Неофобия - проявляется в том, что ребёнок отказывается есть незнакомую пищу.

Избирательный аппетит – это когда человек не ест не только новые, но и знакомые и привычные продукты. С неофобией у ребёнка родителям справиться легче.

Проблемы с питанием очень распространены у дошкольников и встречается, как у нейротипичных детей, так и у детей с особенностями психического, речевого или физического развития.

Факторы, влияющие на возникновение проблем с питанием?

Как и с большинством поведенческих проблем, прежде всего следует убедиться, что у ребёнка нет проблем со здоровьем

- Длительная болезнь, которая повлияла на интерес к еде и способность принимать пищу
- Некоторые особые состояния, среди которых аутизм;
- Хронические запоры
- Тенденция к возникновению проблем пищеварения, например рефлюкса (изжоги)
- Прием медикаментов, некоторые из них могут притуплять чувство вкуса;
- Нарушения сенсорной обработки – чрезмерная сенсорная чувствительность, слишком сильное восприятие вкусов, запахов или текстур, температур
- Стремление к постоянству и болезненное восприятие перемен – среди которых марки и цвет продуктов
- Непреднамеренное подкрепление склонностей к избирательности в еде.

Чем опасна избирательность в еде?

Белково-энергетическая недостаточность - недостаточное питание ребенка, которое характеризуется остановкой или замедлением увеличения массы тела, прогрессирующим снижением подкожной основы, нарушениями пропорций тела, функций питания, обмена веществ, ослаблением специфических, неспецифических защитных сил и астенизацией организма, задержке физического и нервно-психического развития и к развитию других болезней, например:

- Сердечная и почечная недостаточность
- Астма, Диабет
- Аллергия
- Хронические респираторные заболевания
- Болезнь желудочно-кишечного тракта



