

Ата-аналарға кеңес беру

«Бала нашар тамақтанады. Не істеу керек?»



Әдетте, барлық ата-аналар балаларының күшті, сау және әдемі болып өскенін қалайды. Бұған дұрыс теңдестірілген тамақтанусыз қол жеткізу мүмкін емес. Алайда, көбінесе ересектер бала тамақтанудан бас тартқанда, дастархан басында ашуланғанда немесе тамақ көргенде наразылық білдіргенде қиындыққа тап болады.

Егер бұл мінез-құлық жүйелі болса, баланың "бірнәрсесі дұрыс емес", ол ауырып, әлсірейді деген әсер пайда болады. Ең алдымен, үрейленбей, тамақтан бас тарту себептерін түсіну керек.

«НАШАР ТӘБЕТТІҢ» ЕҢ КӨП ТАРАЛҒАН СЕБЕПТЕРІН ҚАРАСТЫРАЙЫҚ:

1. Таңдамалы тәбеттің проблемасы – баланың кейбір тағамдардан бас тартуы, бірақ басқаларын тәбетпен жеуі.

Мысалы, ботқаны түкіріп, тәтті жемістер сұрайды. Егер оның айтқанына көнсе, келесі жолы жағдай қайталанады. Әлбетте, «*таңдамалы тәбет мәселесі*» тәбетке тікелей қатысы жоқ. Мәселе, керісінше, педагогикалық: өйткені, бала – бұл ата-аналарды манипуляциялаудың қол жетімді тәсілдерін игеретін кішкентай ересек адам, ал егер ол сәтті болса, ол оларды қалаған мақсаттарына жету үшін – «*әртүрлі тәттілерді алу*» үшін пайдаланады.

2. Жаман көңіл-күй, жағымсыз эмоциялар.

Егер адамның көңіл-күйі нашар болса, онда тағамдық реакциялардың екі түрі болуы мүмкін: тамақтан бас тарту немесе тамақты шамадан тыс, бақылаусыз жеу. Екі нұсқа да, сіз ойлағандай, денеге пайдалы ештеңе әкелмейді. Алайда, егер бала көңіл-күйі нашар болса, оның жағдайы қалыпқа келгенше тамақтануды талап етпеу керек. Ересектердің міндеті: себебін анықтау және балаға мәселені шешуге көмектесу. Егер қажет болса, онда қамқорлық, шыдамдылық, балаға назар аудару. Осыдан кейін ғана дәмді және пайдалы түскі ас ұсыну.



3. Тамақтану режимінің болмауы.

Кейде баланың нашар тәбеті дұрыс тамақтанбау салдарынан ғана емес, сонымен қатар режимнің болмауынан да болады. Олар оны қатаң белгіленген уақытта емес, қажет болған кезде тамақтандырады, сондықтан оған уақытты бағдарлау және тамақтануға бейімделу қиын. Мысалы, бала ұйқыдан кейін ғана ойнады немесе орнынан тұрды, ал оның аты үстелге қойылды. Керісінше жағдай – бала тамақтанғысы келді, бірақ әлі ештеңе дайын емес. Режимнен тыс тамақтануға мәжбүр болған балалар жүйке, көңіл-күйге ие болады, нашар ұйықтайды, кейде олар аш болғандықтан, сондықтан көп ұзамай ата-аналар баланың ауырып жатқанын сезіп, мамандарға жүгінеді, ал отбасында белгілі бір күн режимін енгізу және сақтау жеткілікті, ал қысқа уақыттан кейін келесі тамақтану кезінде бала аштық сезімін сезінеді және сәйкесінше тәбеті болады.



4. Жүрек жалғау.

Тәбеттің жалған төмендеуінің тағы бір кең таралған түрі тамақ арасындағы жүрек жалғаумен байланысты. Бала таңғы ас кезінде нашар тамақтанды, бір сағаттан кейін оған сэндвич ұсынылады, тағы бір сағаттан кейін ол йогурт жейді, ал түскі ас кезінде ол қайтадан тамақ жегісі келмейді. Ересектер өздерінің бала тәбетінің нашарлауына себеп болатынын түсінгенше, бұл күні бойы жалғасуы мүмкін.

5. Жеке дамуы.

Барлық бала әртүрлі және олардың тағамға деген қажеттіліктері де әртүрлі. Бір бала мазасыз, зырылдауық тәрізді дамылсыз секіреді, бүкіл жерде жүгіреді. Екіншісі – тыныш, аз қозғалады, доппен ойнаудан гөрі сурет салғанды ұнатады. Екеуі де жақсы тәбетке ие болуы мүмкін немесе тамақтанудан мүлдем бас тартуы мүмкін. Баланың тамақтануының жеткіліктілігінің өлшемі – ол сіңіретін тағамның мөлшері емес, оның даму деңгейі: өсу қарқыны, белсенділігі, жаңа дағдылардың уақтылы пайда болуы. Егер бала белсенді болса, тіпті белсенді емес іс-әрекетте де, білуге қызықса, жаңа нәрсеге қызығушылық танытса, бойы ұзарса – бұл бала тұтынатын тағамның толыққанды дамыту үшін жеткілікті екенін білдіреді.

6. Дене белсенділігі.

Адам физикалық энергияны неғұрлым көп жұмсаса, соғұрлым оны толықтыру қажет екенін дәлелдеген ғалымдар аз емес. Бұл жағдай балаларға да қатысты. Балаңыздың сіз ұсынғанның барлығын тәбетпен жегенін қаласаңыз, балаңызбен көбірек серуендеп, спортпен шұғылданып, ойнаңыз.



7. Зорлап тамақтандыру.

Академик И.П. Павловтың еңбектерімен асқазанды тамаққа толтыру қалыпты ас қорыту үшін жеткіліксіз екендігі дәлелденді және кейіннен бірнеше рет расталды. Тағам тәбетті көрінуі керек, сондықтан ол дәмді иіс шығаруы және асқазан мен ішек шырындарының бөлінуіне әкелуі тиіс. Алдаумен қабылданған тағам нашар қорытылады және толық сіңірілмейді, сонымен қатар ас қорыту жолдарының рефлекторлық белсенділігін бұзады және оның ауруларының дамуына ықпал етеді. Баланы жазалау қаупімен тамақтандыруға мүлдем болмайды. Қорқыныштың әсерінен ас қорыту шырындарының өндірісі мүлдем тоқтайды, асқазан мен ішектің құрысуы пайда болады, құсу және еріксіз дефекациялануы мүмкін. Осылай невроз қалыптасады – дағдылы құсу синдромы.

Осылайша, құрметті ересектер, балаға арналған тамақ көп нәрсені білдіреді – бұл оның өсуі, дамуы, энергиясы және денсаулығы. Бірақ тәбеттің төмендеуі трагедия емес. Әрине, бұл аурудың белгілерінің бірі болуы мүмкін, бірақ көбінесе бұл тамақтану қателіктерінің нәтижесі. Сонда не істеу керек?



Бірінші.

Отбасындағы баланың өзін тым ерке мен барлығынан маңызды емес, отбасында барлығымен тең сезінуі маңызды. Ол ботқа жемеді ме – таңғы ас аяқталды, түскі ас 4 сағаттан кейін. Түскі ас кезінде сорпа жемеді ме – кешкі асқа дейін күт. Осымен қатар, ол өздігінен тамақ іше алмайтындай және оның көзінше тамақ туралы әңгіме болмайтындай ас уақыты аралығында баланың көзіне тамақ түспеуі өте маңызды.

Табиғат адамды бірнеше күн бойы тамақсыз (*бірақ сусынсыз емес*) өмір сүре алатындай етіп жаратты. Әрине, анам мен әжемнің шыдамдылығы жеткілікті болған жағдайда бұған жете қоймайды. Шыдам жетпесе, өзіңіз білерсіз, ол сіздің балаңыз.



Екінші.

Баланың тамақтану дағдыларын қалыптастыру көбінесе ересектердің үлгісіне байланысты. Егер әкесі әдетте бутербродтарды *«тұрып-жүріп»* жесе және отбасы ешқашан дастархан басында жиналмаса, кішкентай баладан тамақты мұқият жеуді талап ету қиын. Бұрынғы заманның өзінде кішкентай ұрпақтары бар ауқатты адамдар кедей отбасылардан шыққан балаларды түскі асқа шақыратын. Жақсы тәбет жұқпалы болады екен. Қазіргі уақытта, бала ұжымда тамақтанған кезде және ол жемейтін нәрсені жолдастары қуана жейтінін білгенде, бұл оның тәбетіне өте жақсы әсер етеді.



Үшінші.

Тамақтану режимін қатаң сақтау керек және балаға тамақ арасында ештеңе бермеу керек, оның ішінде шырғандар (*әсіресе тәтті — банан, шабдалы және т.б.*), тіпті су да. Содан кейін бала тамақты сұйық тағамнан бастайды.

Төртінші.

Тамақтану – бұл рәсімнің бір түрі, егер ол жақсы ұйымдастырылса, бұл сәттілікке апаратын жол! Тамақтың түрін тәбетті етуге тырысыңыз, балаңызға әдемі және ыңғайлы ыдыс-аяқ сатып алыңыз (ол қалағанын өзі таңдасын), дастарханды әдемі етіп дайындаңыз.

Қорытындылай келе, тағы бір рет айту керек, шын ықыласпен, парасаттылықпен және жеткілікті шыдамдылықпен балаңызды мықты және сау етіп өсіруде сіз табысқа жетесіз.

