**АТА- АНАҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР**

**"Бала жақсы тамақтанбайды. Не істеу керек?»**

***Дайындаған тәрбиеші:***

***Семигулина В.А.***

Егер бала дұрыс тамақтанбаса не істеу керек! Немесе тағамды қалай дәмді етуге болады. Ата-аналарға кеңес беру  
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-балада "бірдеңе дұрыс емес" деген әсер пайда болады, ол ауырып, әлсірейді. Ең алдымен, дүрбелең емес, тамақтан бас тарту себептерін түсіну керек.

«Нашар тәбеттің» ең көп таралған себептерін қарастырыңыз:

1. Таңдамалы тәбеттің проблемасы-бала кейбір тағамдардан бас тартады, бірақ басқаларынноыласпен жейді. Мысалы, ботқаны түкіріп, тәтті жемістерді қажет етеді. Егер ол кездесуге барса, келесі жолы жағдай қайталанады. Әлбетте, «таңдамалы тәбет мәселесі» тәбетке тікелей қатысы жоқ. Мәселе педагогикалық болып табылады: 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 сіңіру. 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, ұрпақтарыңызға назар аударыңыз. Осыдан кейін ғана дәмді және пайдалы түскі ас ұсыныңыз.

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 еме

4. 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.  
5. Жеке даму. Барлық балалар өте әртүрлі және олардың тағамға деген қажеттіліктері де әртүрлі. Бір бала мазасыз, шыңға ұқсайды, шексіз секіреді, барлық жерде көтеріледі. Екіншісі-тыныш, отырықшы, 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 болмаса да, қызығушылық танытса, жаңа нәрсеге қызығушылық танытса, ұзындыққа созылса-бұл нәресте тұтынылатын тағамды толыққанды дамыту үшін жеткілікті екенін білдіреді.

6. Дене белсенділігі. Бірде-бір ғалым адам физикалық энергияны неғұрлым көп жұмсаса, соғұрлым оны толықтыру қажет екенін дәлелдеді. Бұл жағдайда балалар да ерекшелік емес. Балаңыздың екі бетінен сіз оған ұсынғанның бәрін тоқып, балаңызбен көбірек серуендеп, спортпен шұғылданып, ойнағанын қалайсыз.

7. Күш арқылы тамақтандыру. Академик И. П. Павловтың еңбектерімен тамақты асқазанға қою қалыпты ас қорыту үшін жеткіліксіз екендігі дәлелденді және кейіннен бірнеше рет расталды. Тағам тәбетті көрінуі керек, сондықтан ол дәмді иіс шығарады және асқазан мен ішек шырындарының бөлінуіне әкеледі. Алаяқтықпен 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 жол берілмейді. Қорқыныштың әсерінен ас қорыту шырындарының өндірісі мүлдем тоқтайды, асқазан мен ішектің құрысуы пайда болады, құсу және еріксіз ішек қозғалысы мүмкін. Осылайша невроз қалыптасады-әдеттегі 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. Бірақ бәрібір не істеу керек?

Бірінші. Отбасындағы баланың тағдырдың еркелігі мен өркениеттің орталығы емес, тең дәрежеде өзін тең сезінуі маңызды. Ол ботқа жегісі келмейді-таңғы ас аяқталды, түскі ас 4 сағаттан кейін. Түскі ас кезінде сорпа жеуге болмайды-кешкі асқа дейін күтіңіз. Сонымен қатар, тамақ арасында баланың көзіне тамақ түспеуі өте маңызды, сондықтан ол өздігінен тамақ іше алмайды және оның қатысуымен тамақ туралы әңгіме болмайды.

Табиғат адамды бірнеше күн бойы тамақсыз (бірақ ішпей) ауыртпалықсыз жасай алатындай етіп жасады. Бұл, әдетте, бұл туралы емес, әрине, анам мен әжемнің шыдамдылығы жеткілікті болған жағдайда. Ал жеткіліксіз, бұл сіздің балаңыз.

Екінші. Баланың тамақтану дағдыларын қалыптастыру көбінесе ересектердің мысалына байланысты. Егер әкем әдетте бутербродтарды «жолда» жесе және отбасы ешқашан дастархан басында жиналмаса, кішкентайдан тамақты мұқият сіңіруді талап ету қиын. Ескі күндердің өзінде кішкентай ұрпақтары бар ауқатты адамдар кедей отбасылардан шыққан балаларды түскі асқа шақыратын. Жақсы тәбет жұқпалы болып шығады. Біздің уақытта, бала ұжымда тамақтанған кезде және ол жемейтін нәрсені жолдастары қуана жейтінін білгенде, бұл оның тәбетіне өте қызықты әсер етеді.

Үшінші. Тамақтану режимін қатаң сақтау керек және балаға тамақ арасында, соның ішінде шырындар (әсіресе тәтті — банан, шабдалы және т.б.), тіпті су бермеуге ештеңе жоқ. Содан кейін бала тамақты сұйық тағамнан бастайды.

Төртінші. Тамақтану-бұл рәсімнің бір түрі, егер ол жақсы ұйымдастырылса, бұл сәттілікке апаратын жол! Ыдыс-аяққа тәбетті көрініс беруге тырысыңыз, балаңызға әдемі және ыңғайлы ыдыс-аяқ сатып алыңыз (ол қалағанын өзі таңдасын, үстелге әдемі қызмет етіңіз.

Қорытындылай келе, мен тағы бір рет айтқым келеді, егер сіз үлкен желыласпен, парасаттылықпен және жеткілікті шыдамдылықпен балаңызды мықты және Сау етіп өсіргіңіз келсе, табысқа жетесіз.