

ПРОБЛЕМЫ В ЕДЕ У ДЕТЕЙ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПОСЛЕ ГОДА

КАК НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ: 9 СОВЕТОВ ОТ СОЮЗА ПЕДИАТРОВ

Объяснить ребенку, что нужно есть полезную еду, невозможно. Что делать, если он отказывается – рассказываем по пунктам.

13 марта 2020 · Текст: Любовь Высоцкая · Фото: Getty Images/Maskot, Getty Images/Gallo Images ROOTS Collection

Отказывается от кефира, зажимает рот руками, увидев фрукты, ненавидит кашу или готов есть только мясо с макаронами по три раза в день. А то и вовсе соглашается пообедать только под танцы с бубнами (сиречь, книжку или телевизор). Или вроде бы ест все, но в таких мизерных количествах, что кажется: ветер дунет – кроху унесет. Как же такого накормить?





Это на самом деле проблема. Ребенок должен получать с едой определенное количество полезных веществ, витаминов и минералов – по возрасту. Существует даже целая Национальная программа по оптимизации питания детей, в частности, от года до трех лет.

Педиатры подчеркивают: аппетит - это один из важных показателей состояния здоровья малыша. Да, есть объективные причины того, что ребенок не хочет есть (о них чуть ниже, и все они – повод для консультации с врачом). Но если кроха здоров и все рефлексы в норме, то от еды он отказываться не должен.

- Вкусовые предпочтения ребенка складываются, как правило, под влиянием пищевого стереотипа семьи, - говорят эксперты Союза педиатров России. – Если в семье преимущественно едят мясо или есть пристрастие к сладкому или мучному, то и у ребенка будут такие же предпочтения. Отказ малыша от определенных видов пищи, например, молока, рыбы или фруктов, нередко носит семейный характер. Это генетическая предрасположенность.

- Мама, папа и бабушки часто сами виноваты в том, что малыш не хочет есть. Вот их главные ошибки:
- развлекают ребенка во время еды,
- не следуют режиму питания,
- в перерывах между основными приемами пищи подкармливают его сладостями,
- дают пить много соков,
- заставляют ребенка есть то, от чего он категорически отказывается, а потом и переживают, когда у малыша начинается рефлексорная рвота.

- Ребенок будет плохо есть, если он переутомлен, если его посадить за стол разгоряченного подвижной игрой или расстроенного, со слезами на глазах, - объясняют педиатры. - Кроме того, при перегреве повышается жажда, а потоотделение и аппетит уменьшаются. Поэтому настойчивое кормление детей в жару, в душном жарком помещении или во время лихорадки может вызвать у них тошноту и рвоту.

КОГДА ПЛОХОЙ АППЕТИТ – ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ

Есть ряд болезней, одним из показателей которых является сниженный аппетит. Это в первую очередь заболевания желудочно-кишечного тракта и почек, а также нервно-психические расстройства, в том числе гиперактивность. Тонзиллит, гайморит, разрастание аденоидов, глисты, дефицит витаминов – все это может стать причиной отказа малыша от еды. Поэтому, если проблемы с аппетитом носят систематический характер, нужно проконсультироваться с врачом.

Но если исключить «медицинские» причины плохого аппетита, то как же все-таки накормить малоежку? Вот советы, которые включены в ту самую Национальную программу Союзом педиатров.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- **По возможности ешьте вместе с ребенком:** так он научится копировать поведение за столом других людей.
- **Предлагайте малышу два варианта блюд – сначала основное, а потом что-то с любимым продуктом:** так прием пищи станет интереснее и разнообразнее.
- **Хвалите ребенка, если он хорошо поел, но не переусердствуйте:** дети любят, когда их хвалят.
- **Нахваливайте еду: «Ах, какой вкусный сегодня суп!»** Взрослые – ролевая модель для ребенка. Если они похвалили еду, малыш с большей вероятностью захочет ее попробовать.
- **Давайте ребенку маленькие порции:** если он все съел, похвалите и предложите добавку.
- **Чаще предлагайте малышу есть самостоятельно:** дети любят, когда им доверяют.

- **Кормите ребенка в тихой и спокойной обстановке, без игрушек, книжек и телевизора:** кроха не может сконцентрироваться на всем сразу, яркие развлечения отвлекут его от еды.
- **Любой прием пищи не должен занимать больше 20-30 минут:** после этого не надо давать никакой еды до следующего раза. Иначе он так и не проголодается.
- **Если ребенок говорит или показывает, что наелся, просто уберите еду:** не нужно при этом никаких негативных комментариев.



ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Как родители сами портят аппетит своих детей

Кормят на бегу, в спешке: не надо подгонять малышей, они должны есть в своем темпе



Заставляют доедать, даже если ребенок говорит, что наелся: желания и ощущения ребенка надо уважать, дети должны есть в соответствии с аппетитом.

Если малыш говорит, что это есть не будет, начинают предлагать что-то более привлекательное: потом ребенок будет таким образом манипулировать родителями. Лучше сразу предлагать ему несколько вариантов блюд с общего стола на выбор.

Обещают сладкое за то, что ребенок поест: вырабатываются неправильные пищевые рефлекссы

Разрешают ребенку пить калорийные напитки – молоко, соки, или перекусить чем-то меньше, чем за час до еды: это перебивает аппетит.

Никогда больше не предлагают блюдо, от которого ребенок один раз отказался: вкусы человека постоянно меняются, иногда требуется до 10-15 попыток, чтобы малыш хотя бы согласился попробовать.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК НАЕЛСЯ?

Когда он уже умеет говорить, такой вопрос даже не стоит. «Нет» - это значит «нет». И комментарии тут излишни. А если кроха еще не может выразить свою мысль? Тогда обращаем внимание вот на что:

- Не открывает рот, когда к нему подносят ложку или вилку.
- Отворачивается от еды, отталкивает тарелку.
- Зажимает рот, пытается срыгнуть.
- Плачет или кричит.
- Берет еду в рот, но не жует, а просто держит ее там, а потом выплевывает.