

Почему ребенок не хочет есть?

Всем родителям хочется, чтобы их дети росли сильными, здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного сбалансированного питания. Однако зачастую, взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

Кому из родителей не знакомы такие сцены? Ребенку только еще повязывают фартук, еще только пододвигают тарелку с едой, а он уже недоволен и отказывается есть. При этом не действуют ни уговоры, ни разнообразные ухищрения и уж тем более угрозы. А во всякого рода препирательствах, типа: «Ешь!» - «Не буду!» - «Не встанешь из-за стола, пока тарелка не будет чистая!» - «Ну, и, пожалуйста, останусь тут жить!» - родители обречены на поражение, потому что последнее слово все равно остается за ребенком.

Рассмотрим наиболее распространенные причины плохого аппетита.

Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. Очевидно, что *«проблема избирательного аппетита»* прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет. Проблема скорее педагогическая: ведь ребенок – это маленький взрослый, который усваивает доступные способы манипуляции родителями, и, если ему это удастся – он охотно ими пользуется для достижения желаемых целей – *«получения различных вкусовностей»*.

Плохое настроение, отрицательные эмоции. Если у человека плохое настроение, то пищевые реакции могут быть двух типов: отказ от еды или чрезмерное, неконтролируемое поглощение пищи. Оба варианта не несут ничего полезного для организма. Если ребенок в плохом расположении духа, не стоит настаивать на приеме пищи, пока его состояние не нормализуется. Важно выявить причину и помочь ребенку справиться с проблемой. Если требуется, то проявить заботу, терпение, внимание к своему отпрыску. И только после этого предлагать вкусный и полезный обед.

Отсутствие режима питания. Иногда плохой аппетит у ребенка может быть вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется, поэтому ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная ситуация – малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок болеет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье определенный режим питания, и уже через короткое

время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.

Перекусы между едой - распространенный вариант ложно пониженного аппетита. Ребенок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, еще через час он съедает йогурт, а в обед снова не хочет есть. И так может продолжаться весь день, пока взрослые не осознают, что сами становятся причиной плохого аппетита.

Индивидуальное развитие. Все дети разные, и их потребности в пище тоже различны. Один ребенок неутомимый, носится как волчок, бесконечно прыгает, всюду лезет. Другой - спокойный, малоподвижный, больше любит рисовать, чем играть с мячом. И тот и другой, могут иметь хороший аппетит, а могут и вовсе отказываться от приема пищи. Мерилом адекватности питания ребенка является не количество поглощаемой им пищи, а уровень его развития: темпы роста, активность, своевременность появления у него новых навыков. Если ребенок активен, пусть даже не в подвижном виде деятельности, проявляет любознательность, интерес к чему-либо новому, вытягивается в длину - это значит, что малышу достаточно для полноценного развития потребляемой пищи.

Физические нагрузки. Учеными доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении. И дети, в этом случае, не исключение. Хотите, чтобы ваше чадо уплетало за обе щеки все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.

Кормление насильно. Трудями академика И.П. Павлова доказано, что для нормального пищеварения недостаточно поместить пищу в желудок. Нужно, чтобы пища аппетитно выглядела, чтобы она вкусно пахла и вызывала выделение запального желудочного и кишечного соков. Пища, принятая обманным путем, плохо переваривается и не полностью усваивается, а также нарушает рефлекторную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Ну и совсем недопустимо кормление ребенка под угрозой наказания. Под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы желудка и кишечника, возможны рвота и произвольная дефекация. Так формируется невроз - синдром привычных рвот.

Безусловно, каждая мама, у ребенка которой по каким-то причинам ухудшился аппетит, просто мечтает, чтобы ее дитя ело более охотно (причем они совершенно уверены иногда в катастрофических последствиях подобного явления даже в том случае, если чадо кушает нормально, а все страхи являются лишь иллюзией).

Нередко мамы жалуются на плохой аппетит ребенка только потому, что просто не представляют себе его истинные потребности, и, заранее испугавшись, просто не пытаются вникнуть в тонкости ситуации. Например, на втором году жизни, когда ребенок перестает столь интенсивно расти, он начинает отвергать предлагаемую ему пищу в том количестве, в

котором он поглощал ее раньше. И в этом случае у мамы не должно быть никаких поводов для беспокойства: ни один ребенок, если он действительно хочет есть, не будет отказываться от еды.

К двум-трем годам дети вдруг перестают любить каши и категорически отказываются от молочных блюд. Для мам это настоящая трагедия, а малыш выглядит вроде неплохо. И здесь ничего удивительного нет: сколько можно есть одно и то же? Поменяйте на время традиционное меню и предложите вашему маленькому упрямцу что-нибудь новенькое. Эффект превзойдет все ваши ожидания, и возвращение к кашам и молочным продуктам впоследствии тоже вполне возможно.

Несколько советов.

1. Ребенок должен садиться за стол в определенное время и не раньше, чем через три часа после очередного приема пищи. В промежутках между завтраком, обедом, полдником и ужином не следует давать детям никакой еды, даже чая. Это касается и сладостей, способных понижать аппетит на длительное время.

2. Пить ребенку нужно давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое бы удовлетворяло потребность растущего организма. С этой целью к каждому кормлению добавляется жидкое блюдо: в завтрак – молоко, какао, чай; в обед – суп, компот, кисель; на полдник – молоко, кефир, простокваша, чай, настой шиповника, фрукты (так как многие из них содержат большое количество жидкости); к ужину – кисель, молоко.

3. Нельзя допускать торопливости во время еды, но не следует и затягивать время пребывания ребенка за столом. Длительность обеда не должна превышать 30 минут. Кормить ребенка следует терпеливо. Дети должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу, так как во время пережевывания выделяется больше слюны, что способствует лучшей обработке пищи.

4. Очень важна обстановка во время еды. Упрашивания и уговоры так же, как и окрики за столом, совершенно недопустимы. Во время еды не следует делать ребенку строгие замечания («Как ты сидишь! Опустит ноги!») и выговоры, обсуждать какие-то проблемы. Для всего есть свое время! Обо всем этом можно поговорить с ребенком, когда он выйдет из-за стола. А во время трапезы малыша старайтесь создать радостную атмосферу.

5. Не давайте ребенку блюда, которые ему не нравятся. Если он не любит капусту – так почему бы вам тогда не перестать продолжать упорно класть ее в борщ? Предоставьте детям возможность выбора. Даже у самого маленького ребенка можно спросить: «Что ты хочешь, чай с лимоном или какао?» Ласково и спокойно предлагайте ребенку еду и так же спокойно относитесь к отказу, старайтесь открыто не проявлять своего недовольства. Вместе с этим прекратите все споры по поводу еды.

6. Старайтесь вкусно готовить и красиво оформлять блюда, только не переусердствуйте в своем стремлении, чтобы не воспитать маленького гурмана. Разрешите малышу участвовать в процессе приготовления пищи:

пусть он даже всего лишь будет что-то насыпать или перемешивать. Ведь уже это нередко может вызвать аппетит.

7. Научите хорошим манерам кукол. Посадите их за стол, поставьте перед ними тарелочки, обратите их внимание на то, что им следует наклоняться над тарелкой, не крошить и не проливать пищу на стол, вытирать руки и рот салфеткой. С помощью такой игры ваш малыш легко научится хорошим манерам поведения за столом сам, да еще будет и окружающих поучать.

Старшая медсестра Писарева Е.Н.