

# Три вопроса – три ответа

## 1. Почему ребенок не хочет есть?

Плохой аппетит у детей доставляет родителям немало тревог и огорчений. Это и понятно: отказ от еды считается одним из симптомов заболеваний.

Однако бывает, что отсутствием аппетита страдают даже совершенно здоровые дети.

Много ли поступило пищи в пустой желудок или мало, сразу выделяется большое количество желудочного сока, который участвует в пищеварении.

Ведь ни один взрослый, чтобы не перебить аппетита, как правило, не ест сладкого перед обедом. Так почему же мы забываем об этом правиле по отношению к детям: в промежутках между едой даем им конфеты, печенье, чашечку молока. Конечно, потом дети не хотят обедать...

Плохой аппетит у детей доставляет родителям немало тревог и огорчений. Это и понятно: отказ от еды считается одним из симптомов заболеваний.

Однако бывает, что отсутствием аппетита страдают даже совершенно здоровые дети.

Много ли поступило пищи в пустой желудок или мало, сразу выделяется большое количество желудочного сока, который участвует в пищеварении.

Ведь ни один взрослый, чтобы не перебить аппетита, как правило, не ест сладкого перед обедом. Так почему же мы забываем об этом правиле по отношению к детям: в промежутках между едой даем им конфеты, печенье, чашечку молока. Конечно, потом дети не хотят обедать!

Эвакуация пищи из желудка зависит не от ее количества, а от качества. На этом основании разработан режим кормления детей разных возрастов. Но не все родители придерживаются его и кормят ребенка чаще, чем советуют врачи.

В результате желудок всегда переполнен, малыш не знает чувства голода и поэтому ест без удовольствия.

**Чем питательнее пища, тем в меньшем количестве ее надо употреблять. Однако некоторые матери всегда заставляют детей съесть одну и ту же порцию пищи.**

**Это приводит к тому, что ребенок переедает, у него появляется отвращение к определенной еде. Бывает, дело доходит до рвоты.**

**Но случается и такое, что дети плохо едят в семьях, где строго выдерживается режим питания. Это происходит из-за неправильного и неумелого подхода к детям.**

**Мать предлагает поест ему определенные блюда, а ребенок начинает вредничать, капризничать. Тогда мама приходит в отчаяние. Ну почему в детском садике он ест нормально, а дома не хочет?**

**В детском саду дети едят в определенные часы разнообразную пищу, садятся за стол все вместе, и пример других способствует лучшему аппетиту.**

**Дома же мама излишне опекает ребенка. Не нужно спрашивать, чего он хочет или не хочет, надо приучать ребенка к порядку, пусть садится за стол вместе со всеми и ест то, что ему дают.**

**Если не хочет – не насилуйте его, пусть пойдет, погуляет, подумает. Когда он сам почувствует голод и решит пообедать – съест все до капельки.**

**Когда ребенок здоров, много бывает на воздухе и в семье установлен правильный режим питания, он, как привило, ест хорошо и с аппетитом.**

## **2. Ребенок не хочет есть. Что делать?**

**В большинстве случаев дети едят не столько, сколько мы считаем необходимым, и предпочитают то, что, по нашему мнению, как раз не идет им на пользу.**

**Во многих семьях регулярно разыгрываются драмы во время еды. Как показывают исследования, это происходит в каждой третьей семье.**

**Проблема с едой – прежде всего это проблема взрослых, которые не могут понять, что здоровый ребенок не будет добровольно голодать.**

Родители, в ожидании, что ребенок в очередной раз откажется от еды, начинают нервничать, сердиться и придираться по мелочам к нему уже во время еды.

Видя, что мама становится несдержанной и сердитой за столом, ребенок вообще теряет аппетит. И образуется замкнутый круг. Чем хуже ест ребенок, тем более раздражительными становятся родители, и так далее.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут избежать проблем с едой и даже сделать её для ребенка удовольствием.

- Установите определенный режим еды и конкретный выбор продуктов питания.
- Есть следует только за столом, не перехватывать между приемами пищи никаких «кусочков» и, кроме воды, ничего не пить.
- Как только ребенок захочет кушать самостоятельно, предоставьте ему такую возможность, даже если при этом речь идет только об одной ложке.
- Дети желают видеть и иметь возможность определить, что лежит в тарелке – не давайте слишком часто густой суп-пюре или сборную солянку с неопределяемым содержанием.
- Никогда не принуждайте ребенка съесть всю тарелку до конца и избегайте таких выражений, как «еще ложечку за бабушку» или «если ты не съешь, маме будет грустно».
- Позвольте малышу принимать участие в общей еде – с самого начала не кормите ребенка отдельно от остальной семьи.
- Если ребенок по-прежнему отказывается от еды, уберите все со стола, только без сердитых комментариев.
- Если ребенок все же что-то ест, похвалите его за это, однако не слишком бурно.
- В качестве психологической помощи ребенку кладите ему на тарелку меньше еды, чем вы хотите, чтобы он съел.

### **3. Что делать, если ваш ребенок плохо ест?**

Бывает, что апатия к еде развивается из-за того, что дети мало бывают на воздухе, мало двигаются.

**Нельзя незадолго перед едой давать детям сладкое, потому что это испортит им аппетит. Постарайтесь, чтобы малыш не садился за стол возбужденным, поиграйте с ним перед едой в спокойную игру или почитайте книжку.**

**Ни при каких обстоятельствах нельзя кормить ребенка насильно. Это может привести к еще большему снижению аппетита и нарушению пищеварения.**

**Строго соблюдайте режим питания и ничего не давайте ребенку в промежутках между приемами пищи.**

**Если к очередному кормлению ребенок отказывается есть, пропустите его.**

**В течение некоторого времени (до 2 месяцев для детей старше года) можно кормить ребенка только теми блюдами, какие он хочет. В дальнейшем постепенно меняйте рецептуру, незаметно добавляя необходимые продукты.**

**Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите малышу красивую посуду. Например, можно купить тарелочки с рисунками на дне – тогда ребенок будет стараться побыстрее съесть пищу, чтобы увидеть рисунок.**

**Здесь есть только один недостаток – картинка может быстро надоесть малышу и интерес опять пропадет.**

**В этом случае можно поступить так: приобрести несколько прозрачных тарелок без рисунка и уже самостоятельно приклеивать снизу различные красивые картинки с помощью скотча. Тогда у ребенка каждый раз будет стимул – побыстрее съесть, чтобы посмотреть, что там внизу.**