

## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ?

Полноценное питание возможно только при хорошем аппетите. При его отсутствии ребенок может часто болеть, отставать в физическом развитии. Дети с плохим аппетитом обычно слабы, бледны, раздражительны, капризны. Поэтому родители с самого раннего возраста ребенка должны проявлять заботу о поддержании у него аппетита.



### ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО АППЕТИТА:

- ▶ **Несоблюдение режима питания.**
- ▶ **Перекусы между кормлениями.** Аппетит утрачивается в том случае, когда в интервале между двумя кормлениями ребенку дают различные лакомства. Достаточно одной конфеты, чтобы он отказался от обеда. Поэтому сладости, фрукты следует давать вместе с остальной пищей на десерт.
- ▶ **Сладкие напитки между кормлениями.** Многие родители, когда ребенок просит пить, предлагают вместо воды молоко, сладкие фруктовые соки или воды. А ведь сахар, входящий в состав указанных напитков, снижает аппетит.
- ▶ **Однообразные блюд.** Иногда родители в течение длительного времени кормят одной и той же пищей, которая надоедает ребенку, и он начинает отказываться от еды. Новые, еще неизвестные ребенку блюда следует давать осторожно, постепенно, ведь к ним дети привыкают с трудом.
- ▶ **Избирательный аппетит.** Одно блюдо или продукт дети принимают с аппетитом, а от другого отказываются. Это может быть связано с особым вкусом пищи, ее внешним видом. В таких случаях можно проявлять настойчивость, изобретательность, даже хитрость, чтобы постараться приучить ребенка есть нелюбимое блюдо. Однако ни в коем случае нельзя кормить ребенка насильно!

▶ **Слишком большие порции.** Ошибкой является то, что, руководствуясь желанием лучше накормить ребенка, взрослые дают ему порцию в большем объеме, чем положено, а когда встречают сопротивление, стараются насильно вложить ее в рот. Это формирует у ребенка нежелательный навык: он часами держит пищу под языком или за щекой.

▶ **Обстановка за едой дома.** Особенно плохо отражается на аппетите ребенка нервное состояние родителей, неприятные разговоры во время кормления. В семье, где отец всегда недоволен приготовленной едой и вслух выражает свое недовольство, дети тоже становятся капризными в еде.

▶ **Отношение к еде близких взрослых.** Большое влияние оказывает обстановка, в которой кормят ребенка. Не торопите его! Он есть должен спокойно, тщательно пережевывая пищу. Продолжительность приема завтрака и ужина по 15 - 20 минут, обеда - 30 минут. Если ребенок ест чрезмерно быстро или медленно, пища усваивается хуже.

▶ **Стрессы у ребенка.** Разного рода сильные переживания не только неприятного характера, но и приятные могут привести к снижению аппетита. Болевые ощущения, обида, огорчения отражаются на нервной системе, вызывают различные расстройства, а в связи с этим ухудшение аппетита.

▶ **Не соблюдение правил кормления.** Не следует подавать на стол все блюда сразу. Каждое следующее блюдо ребенок должен получать не раньше, чем съест предыдущее.

▶ **Сезонные особенности.** В жаркое время года у большинства здоровых детей аппетит обычно снижается. Жара вызывает повышенную жажду, сопровождающуюся пониженным аппетитом. Под влиянием перегревания уменьшается выделение пищеварительных соков. Поэтому настойчивое кормление детей в жаркие месяцы, не считаясь с состоянием ребенка, может привести к острым расстройствам пищеварения. В жаркие дни перед едой полезно испускать ребенка или сделать ему обливание.

▶ **Болезни ребенка.** Плохой аппетит у детей может быть вызван воспалительными процессами в носу и носоглотке, а также глистами, болезнями почек, туберкулезом, повышенной возбудимостью нервной системы и пр.

▶ **Особенности детского организма.** Есть дети - большей частью это нервные дети, - у которых во время еды выделяется мало слюны, они с трудом едят плотную пищу (запеканки, сухие котлеты без подливки). Таким детям надо сухую пищу поливать жидкой подливкой или давать запивать соком от компота, жидким киселем или даже просто теплой водой, тогда они охотно все съедят.

*Таким образом, ухудшение аппетита у ребенка может быть результатом разнообразных причин, как связанных с состоянием самого ребенка, так и зависящих от окружающих условий.*

## **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ...**

***Как же помочь ребёнку и научить получать от еды не только пользу, но и удовольствие?***

***Несколько практических советов родителям:***

- ▶ следует строго соблюдать режим кормления и ничего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе соки (особенно сладкие — банановый, персиковый и т.д.) и даже воду. Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.
- ▶ один из самых главных моментов, это спокойное поведение взрослых во время кормления (может, это самое трудное, но если мама не может проявлять большое терпение и выдержку, то чего же мы хотим от ребёнка?)
- ▶ если к очередному кормлению ребёнок отказывается от приёма пищи, то пропустите его (помните о терпении и выдержке).
- ▶ в течение некоторого времени (1,5-2 месяца для детей старше года!) можно применять так называемый метод свободного кормления, то есть кормить ребёнка только теми блюдами, какие он хочет. В дальнейшем незаметно (не акцентируя внимание ребёнка на этом), постепенно меняйте рецептуру, добавляя необходимые продукты.
- ▶ старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите малышу красивую и удобную посуду (пусть он выберет себе сам то, что хочет), красиво сервируйте стол.
- ▶ постарайтесь, чтобы малыш не садился за стол в возбуждённом состоянии, поиграйте с ним перед кормлением в спокойную игру или почитайте 10-15 минут книжку.
- ▶ некоторые дети плохо едят утром, если завтракать им предлагают сразу после пробуждения, когда они находятся в полусонном состоянии. Это необходимо учесть и кормить ребёнка только после того, как он активно включится в режим дня — умоется, оденется, иногда немного поиграет. Можно предложить такому ребёнку два завтрака: I — чай, сок или компот сразу после пробуждения, а II — что-то более "существенное"... (но помните, что время обеда в таком случае может несколько отодвинуться на более позднее, может быть, даже после сна).
- ▶ часто дети отказываются от еды в жаркие летние дни (что особенно актуально в данное время), — дело в том, что при избыточной потере жидкости рефлекторно снижается выработка пищеварительных соков. Поэтому летом рекомендуется несколько изменить режим кормления, и в период полуденной жары предлагать ребёнку не обед, а второй завтрак,

например, кефир, творог, йогурт или лёгкую кашу, фрукты, сок), а после сна достаточно проголодавшийся ребёнок легко справится с теми блюдами, которые приготовили Вы ему на обед.

► несколько слов о питании больного ребёнка. Как правило, в 80% случаев дети болеют с повышением температуры тела, а иногда к этому прибавляется ещё рвота и понос, что может очень быстро привести к обезвоживанию, поэтому запомните одно очень простое и универсальное правило - больного ребёнка необходимо поить, причём не заставляя его выпить сразу 2-3 стакана жидкости (что может спровоцировать рвоту), а предлагать понемногу, по 20-30 мл (1-2-столовых ложки) минеральной воды (желательно без газов и чуть-чуть подогретой), чая, морса или отвара трав, каждые 10-15 минут. Что же касается еды, то здесь подходит любая легко усваиваемая пища, не раздражающая слизистую рта и желудка, понемногу, но почаще (молоко, кефир, йогурт, полужидкие каши), но ни в коем случае не кормите ребёнка насильно. Вы можете не только вызвать у него отрицательные эмоции, но и усугубить течение болезни, заставив больной организм тратить драгоценные силы на переваривание пищи, а не на борьбу с инфекцией. При улучшении состояния и нормализации температуры тела малыш сам попросит есть и, будьте уверены, с лихвой догонит то, что "не доел" в острый период болезни.