

Мой ребенок - малоежка! Что делать?



Вот ведь какой парадокс! Весь мир жалуется на толстых, мол, много едят и все подряд, а у другой половины — проблема прямо противоположная: дети мало едят. Конечно, иногда это просто в сравнении со взрослыми. Ну, а если все-таки они едят действительно мало, что тогда? Как это может отразиться на их росте, развитии и умственных способностях?

И что теперь с ним делать? Как его накормить, а сначала уговорить рот открыть и по-быстрому засунуть кусочек чего-нибудь вкусенького? А иногда так и хочется взять, встряхнуть его как следует и с заорать "Да ешь же ты, наконец, мучитель мой! Как вообще определить, что твой ребенок- малоежка? Оказывается, некие параметры все-таки есть!

Для начала всем мамам малоежек утешение: избирательный аппетит и отказ от приема пищи характерны для маленьких детей во всем мире. По данным исследований, от 20% до 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют проблемы с питанием.

Конечно, далеко не все проблемы питания одинаковы, и иногда сложно определить, является ли такое поведение серьезной проблемой или просто возрастной особенностью. Вот когда надо бить тревогу и бежать к педиатру:

- у ребенка отсутствует прибавка в весе;
- ребенок не хочет есть пищу определенной текстуры или консистенции, например, твердую пищу растительного происхождения;
- ребенок отказывается есть все продукты определенной группы; например, совершенно не ест фрукты;
- ребенок нарушает семейные приемы пищи своим поведением за столом. В общем, это просто страдания, наблюдать, как он мучается при приеме пищи;
- ребенок хочет есть, но, по-видимому, не может... Это, пожалуй, самый сложный вариант.

Врачи уже поделили всех детей малоежек на типажи. Вот их отличительные черты:

- у ребенка плохой аппетит: такие дети обычно не интересуются едой, так что от них можно не прятать "вкусненькое". А если они едят, то очень быстро насыщаются

- дети, избирательные в еде: такие дети ограничивают свой рацион несколькими видами пищи. Их часто называют "капризными" или "привередливыми" в еде, они отказываются пробовать новые блюда;

- и, наконец, дети, испытывающие страх при приеме пищи: они боятся есть после того, как с ними случилась какая-нибудь неприятность во время еды (например, они подавились) или у них возникли болезненные ощущения.

Начнем разбираться с "капризными".

Избирательный аппетит может носить устойчивый характер у детей в возрасте от 1 года до... 10 лет. Более половины четырехлетних и пятилетних детей считаются малоежками. Анализ, проведенный среди 173 детей в возрасте 7-9 лет, показал, что в девятилетнем возрасте почти половина детей (48%) имеют проблемы с питанием.

Ищем причины избирательности.

Исследователи детского аппетита называют несколько причин:

- борьба за самостоятельность и резкая смена настроения;
- есть дети, у которых плохой аппетит - наследственный.

Психологические причины: привязанность или, наоборот, неприязнь в отношениях между матерью и ребенком как следствия проблем с питанием. Может быть и такое: у бабушки ребенок сметает все подряд, а в детском саду почти ничего не ест. Еда у него связана с негативным восприятием окружения.

Что думают мамы...

По данным врачей большинство (78%) матерей детей-малоежек обеспокоены несбалансированностью их рациона и питанием в целом

Некоторые исследования свидетельствуют о том, что проблемы с питанием в детском возрасте могут привести к серьезным физическим последствиям, в том числе нарушению роста, большей вероятности возникновения хронических заболеваний и к повышению риска развития пищевых расстройств во взрослой жизни. Одно из последствий, которое может возникнуть у детей-малоежек в долгосрочной перспективе, - снижение качества познавательной активности.

Научные данные связывают нарушения питания с замедлением умственного развития и говорят о том, что "все дети, с хроническим белковым дефицитом, сталкиваются со сложностями при выполнении заданий, требующих внимания, памяти, визуального восприятия, вербального распознавания и других важных элементов познавательного процесса". Капризное поведение за столом может

приводить к стрессам во время приема пищи, что отрицательно сказывается на отношениях в семье.

Как вести себя с детьми-малоежками

Общение с детьми-малоежками требует терпения и комплексного подхода. Необходимо проводить полный анализ потребления питательных веществ ребенком и его поведения, а также следить за его ростом и весом.

Как сформировать привычку к нормальной еде?

Для начала отметим, что ее нужно именно формировать, то есть над этим придется поработать.

Диетологи рекомендуют следующее:

- не развлекать ребенка во время приема пищи;
- вести себя ровно и нейтрально — не заставлять ребенка есть через силу;
- провоцировать аппетит, ограничивая перекусы и правильно выбирая размер порции;
- ограничивать время приема пищи 20-30 мин;
- предлагать продукты, соответствующие возрасту;
- вводить новые блюда постепенно и регулярно;
- поощрять в ребенке самостоятельность - не кормить с ложки того, кто уже сам может пользоваться столовыми приборами;
- не обращать внимания на то, что ребенок испачкался во время еды.

PS. Если вам все-таки захочется "власть употребить" помните, это практически бесполезно. А уж аппетита это вашему ребенку не прибавит ни в коем случае.

