

Ребёнок плохо ест, что делать???

Хороший аппетит у ребенка — источник нескончаемой радости у родителей. Нет ничего приятнее, чем видеть, как чадо с удовольствием уплетает приготовленный обед, ужин или завтрак. Но чаще бывает наоборот. Мама с бабушкой старались готовить, и не просто так, а именно то, что любит карапуз. А малыш настырно отказывается от еды и капризничает.

В некоторых семьях каждый прием пищи превращается в настоящее сражение между «нехочухой» и его настойчивыми родителями. Ребенка уговаривают, пытаются обмануть разными маневрами и хитростями, настаивают и угрожают, что он не получит конфетку, если не съест суп. Нужно ли так стараться и что делать, если у ребенка плохой аппетит....



Аппетит бывает разный

Без еды жизнь невозможна, но не всегда аппетит приходит во время еды. **Естественный аппетит возникает тогда, когда пища**

требуется организму для пополнения энергетических запасов, чтобы выжить. А избирательный сопровождает современного человека значительно чаще. Ребенок хочет печенье, потому что оно ему нравится, и не хочет кашу, потому что печенье лучше.

Избирательный аппетит отражает реальную картину потребностей только у грудного ребенка, он в 8-9 месяцев интуитивно чувствует, что ему требуется **кальций**, и отказывается есть суп. Не потому, что суп невкусный, а потому, что **молоко** полезнее. В возрасте 1 года, 2 лет дети по этой же причине отдают предпочтение молочным продуктам.

Если годовалый ребенок принципиально не ест мясо, это еще не значит, что в 3-4 года он не начнет кушать его с удовольствием. Просто для 12-месячного крохи важнее овощи и фрукты, творог и молоко. И он это понимает на интуитивном уровне.

Ближе к 3 годам проблема избирательного аппетита, является надуманной — если ребенок не ест овощное пюре и требует только шоколад и колбасу, это обычная педагогическая ошибка мамы с папой, и никаких медицинских причин такого поведения искать не стоит.





Не может — это значит, что аппетит присутствует, но физически покусать затруднительно. Например, у мамы молоко невкусное (женщина что-то не то съела), дырочка в соске слишком маленькая, и кашка не сосется и т. д. У грудных деток довольно часто во время сосания начинает активно работать кишечник, не ко времени активизируется его перистальтика. Животик крутит, крохе больно, он перестает кушать и плачет.

Довольно часто у ребенка корень проблемы с аппетитом кроется во рту. Стоматит, воспаленные десны при прорезывании зубов, микротравмы десен (царапинки от игрушек, которые побывали во рту, или ногтей) — все это делает процесс поглощения пищи довольно неприятным.

Иногда аппетит отсутствует во время простудных заболеваний или ОРВИ. Если нос не дышит, то во время сосания перекрывается доступ к кислороду, что некомфортно, и ребенок прекращает есть. Если болит горло и глотать неприятно, почти всегда последует отказ от еды.





Порой ребенку не нравится сама предложенная еда - она горячая или слишком холодная, соленая или несоленая, крупная или протертая.

Тут все зависит от личных пристрастий каждого конкретного ребенка. Если мамам и папам удалось понять, что ребенок кушать хочет, но не может, то лучше всего обратиться к врачу, чтобы найти и устранить препятствие, которое мешает крохе нормально питаться.

Если ребенок плохо ест или не ест совсем не потому, что прием пищи доставляет ему неприятные ощущения, то он просто не хочет есть. Однако не стоит сразу обвинять его в хулиганстве и настаивать на том, чтобы каша была съедена. **Нежелание кушать тоже имеет свои причины:**

- **Болезнь.** Даже если родители еще не заметили, что малыш заболевает, сам он, как правило, заранее начинает чувствовать негативные изменения в своем организме. В этом случае ребенок, который ничего не ест, просто «включает» защитный механизм — натошак иммунитету легче бороться с возбудителем болезни. Не стоит кормить малыша насильно, он все делает правильно, как подсказывают ему природные инстинкты. Но это справедливо только для острых инфекций. Если у ребенка длительное хроническое заболевание, отсутствие аппетита — это плохой симптом, но такое случае редко.

Детский организм легко привыкает к новым для себя условиям, а потому малыш при затяжной болезни начинает есть, как обычно, а при некоторых недугах, к примеру, при сахарном диабете, наблюдается даже повышенный аппетит. Как кормить больного ребенка: никак, пока сам не попросит.

И маме нисколько не должно быть стыдно, что она не кормит заболевшее чадо. Это — лучшее, что она сейчас может сделать для его скорейшего выздоровления

- **Отказ от еды «по убеждениям».** Такое бывает с детьми-подростками, особенно с девочками. Если она вдруг решит, что она стала «толстая», и надо «срочно что-то с этим делать», предложите ребенку более легкие и полезные продукты (салаты, отварное мясо, фрукты, молоко). Если девочка и это отказывается кушать, то голодание становится патологическим и вполне сравнимо с симптомом психической болезни, которая приводит к анорексии и медленной смерти или инвалидности девушки. В этой ситуации накормить силой — тоже не выход, поскольку нужно устранять истинную причину голодовки. В этом помогут врач-психиатр и подростковый психолог или психотерапевт.



- **Отказ от еды без причин.** Есть и такие дети, которые безо всяких болезней едят мало или практически не хотят есть. У них, все-таки есть свои причины не хотеть кушать, такие как, индивидуальные особенности обмена веществ. Ведь у одного ребенка переваривание происходит быстрее, питательные вещества всасываются и усваиваются быстрее, а у других

процесс идет более медленно. Поэтому такой «медленный» ребенок отказывается от приготовленного обеда, ведь у него еще завтрак в процессе переработки.



Многие родители заставляют свое чадо есть силой.

К этим действиям относят и любимые хитрые приемы: «Смотри, ложка полетела-полетела», «Ешь, а то в парк не пойдём!», «Вот я все папе расскажу!». Загнанный в угол малыш под давлением будет кушать, но без аппетита. А это значит, что желудочного сока будет выделено меньше, печень справится со своей частью работы медленнее, переваривание затруднится. Пользы от кормления силой меньше, чем вреда.



Неправильно также давать еду не по возрасту. Если ребенок в год не ест кусочками, требуя протертой пищи, это может быть вполне оправданно. Если у него во рту всего 2 зуба, то жевать кусочки попросту нечем. Однако мамы, начитавшиеся, что кусочки обязательно будут стимулировать остальные зубки скорее расти, сразу бьют тревогу: мол, пропал аппетит. Нужно реально оценивать возможности своего ребенка. Никто не просит протирать ему пищу до 5-7 лет, но сделать ее удобоваримой, хотя бы пока не вылезут 6-8 зубов, вполне по силам любым родителям.





Если ребенок отказался от супа на обед, не стоит бросаться ему готовить что-то другое. Ругать тоже не стоит. Пусть «нагуливает» аппетит. Единственное, что способно победить избирательный аппетит - это чувство голода. Когда оно станет настоящим, сильным, то налитый суп вызовет массу восторгов и будет быстро съеден безо всяких уговоров. Главное - в следующий прием пищи предложить чаду все тот же суп, а не другое блюдо.





У ребенка, который страдает отсутствием аппетита, не должно быть никаких перекусов между основными приемами пищи: яблок, ни апельсинов, ни конфет.

Такой «легкой добычи» не должно быть в поле его досягаемости. Это правило должны соблюдать все члены семьи, особенно тяжело при этом придется бабушкам и дедушкам, но надо держаться.

Не стоит навязывать малышу свой распорядок еды — завтрак, обед и ужин у вас могут не совпадать с его режимом.

Попробуйте вообще не предлагать ему пищу хотя бы день. При этом гуляйте, играйте на воздухе, но ни слова не говорите о еде. Ребенок сам попросит кушать, и съест все, что вы ему предложите, с отменным аппетитом