

# *Как накормить малоежку?*



В поколении нынешних бабушек и дедушек, выросших после войны, считалось, что здоровый ребенок должен быть румяным и упитанным, как на советской рекламе детского питания. В условиях недостатка денег и продуктов родители, помнящие настоящий голод, старались отдать детям лучший кусок или как минимум накормить их посытнее, и худой ребенок воспринимался как нездоровый.

С тех пор изменилось многое. Проблема недоедания неактуальна, по счастью, в большей части российских семей. В то же время все больше детей страдает от лишнего веса — результата избыточного и неправильного питания. Однако родители детей, особенно в возрасте 1-4 лет, часто бывают озабочены тем, что их ребенок мало ест. Попробуем разобраться, что может скрываться за словами «мой ребенок мало ест» и в какой из этих ситуаций нужно что-то предпринимать, а в какой — нет.

## **1. Ребенок не съедает столько, сколько «положено по нормам»**

Очень многие дети не в состоянии съесть на завтрак целую тарелку каши, на обед — суп и второе и на ужин котлету с гарниром. Большая этих детей часть отнюдь не страдает от недоедания.

Решение: Если ребенок имеет рост и вес в пределах нормы (пусть даже на нижней границе) и врача не беспокоит его состояние, пусть ест, сколько считает нужным. Стоит помнить и о том, что от росинки не родятся апельсинки, и если мама и папа — невысокие и стройные, то ребенок не будет расти в том же темпе, как соседний сын борца в тяжелом весе и баскетболистки.

## **2. Ребенок ест не то, что нужно**

То есть ребенок не ест суп на обед и тушеные овощи с паровой котлетой на ужин, зато между обедом и ужином пьет сок, ест сладкий творожок, шоколадку и чипсы (в худшем случае), или морковку, яблоко, полстакана кефира и кусок хлеба (в лучшем случае). А поскольку он ест по чуть-чуть, то тут, то там, то и кажется, будто он ничего не ел.

Решение: либо убрать все перекусы и ставить еду на стол только во время приема пищи, либо предлагать для перекуса заведомо полезные продукты (фрукты, свежие овощи, зерновой хлеб, несладкие молочные продукты). Второй вариант подойдет вам, если «нарушение режима» не слишком беспокоит вас. Для некоторых западных педиатров такой выход видится приемлемым.

Стоит помнить о том, что дети не всегда едят полезные продукты равномерно. Ребенок, если предоставить ему выбор, может несколько дней налегать на мясо, потом — на гречку, потом — на бананы и яблоки, потом — на творог и молоко. Если на длительном промежутке времени диета остается сбалансированной, в этом нет ничего страшного.

### **3. Ребенок ест очень ограниченный набор продуктов**

Например, сосиски, макароны, зеленые яблоки и молоко, но наотрез отказывается попробовать что-то другое. Для таких детей часто бывает характерен консерватизм и в других привычках. Нередко такие дети чувствительны не только к вкусу пищи, но и к ее текстуре, могут отказываться есть любимые продукты, если они перемешаны между собой или не так нарезаны.

Решение: В этом случае нужны гибкость и терпение, чтобы научить ребенка есть более широкий набор продуктов. Следует предлагать ребенку что-то новое только в спокойной обстановке, на фоне положительных эмоций. Если ребенок категорически отказывается — не заставляйте его, подождите и попробуйте еще раз. С некоторыми продуктами может сработать метод «поэтапного подмешивания» — например, добавить в сок чуть-чуть молока, потом чуть больше и так до необходимой пропорции. Но волшебных рецептов с такими детьми не бывает, лучше настроиться на долгую работу и гибкий подход.

Не стоит пытаться ввести в рацион ребенка сразу все полезные продукты — вполне возможно, что если он ест один-два вида злаков, овощей и фруктов, а также что-то, содержащее животный белок (мясо, рыбу, яйца, молоко), его диета близка к полноценной.

### **4. Ребенок, съев пару ложек и утолив первый голод, отвлекается от еды на любое более интересное занятие, а потом явно плохо себя чувствует**

У таких детей чувство голода отступает перед возбуждением, вызванным интересным занятием.

Решение: В этом случае стоит проявить больше настойчивости, но заставлять насильно не стоит все равно. Маленьких можно докормить с ложки — это именно та ситуация, когда уговоры «за папу, за маму» имеют смысл.

### **5. Нечасто, но бывает, что снижение аппетита связано с каким-либо заболеванием или нарушением обмена веществ**

В этом случае необходимо вмешательство врача. Если ребенок может целый день не есть ничего, как будто не чувствуя голода, обратитесь к детскому гастроэнтерологу, эндокринологу или невропатологу. Тревожные признаки — снижение веса, жалобы на боли в животе, головные боли. Длительное снижение аппетита может быть связано также

с депрессивным состоянием (увы, депрессия бывает и у детей). В этом случае необходима помощь детского невролога или психиатра.

Многие из проблем с аппетитом можно предупредить до их возникновения.

Вот несколько простых идей, которые помогут вашему ребенку питаться нормально, а вам — сохранять его и свое спокойствие.

1. Не кормите ребенка насильно с самого раннего возраста. Если ваш полугодовалый малыш не хочет съесть целую баночку пюре полезнейшей капусты брокколи, не настаивайте, не засовывайте ему ложку в рот, если он отворачивается. Если ребенок мотает головой из стороны в сторону и выплевывает пищу — он говорит «нет». Ничего страшного, если он съест намного меньше того, что положено «по нормам» — испортить ему аппетит на много лет гораздо хуже.
2. Как можно дольше избегайте сладостей и «джанк-фуда» — мусорной еды: чипсов, жирных и соленых продуктов, а также сока (сладкий сок дает чувство насыщения, но не обеспечивает питательными веществами). Если вы попробовали чипсы в нежном возрасте, диетическая домашняя еда может показаться пресной.
3. Не ругайте ребенка за то, что он мало ест, по возможности не демонстрируйте переживаний насчет его аппетита. Нервная обстановка вокруг еды не способствует удовольствию от процесса приема пищи.
4. Старайтесь хотя бы раз в день, а лучше чаще принимать пищу всей семьей за одним столом. Таким образом, вы используете естественное стремление ребенка подражать вам на благо ему и себе: совместные трапезы создадут приятную атмосферу для всех членов семьи.

Хорошего аппетита и настроения вашим детям!