

Мой ребенок плохо ест. Почему?

Чего боится детский аппетит?

Для каждой мамы сытый малыш – это настоящее счастье. Ведь основная материнская потребность — быть уверенной в том, что твой ребенок здоров, сыт, защищен и счастлив.

Если же кроха начинает плохо есть, у мамы появляются естественные и надуманные страхи. **В сознании возникает простая «закономерность»: «сытый ребенок – хорошая мама, голодный — значит, со мной что-то не так».** В этот момент появляется навязчивое желание накормить карапуза любой ценой. Потому что, если это удастся, материнская тревога уйдет. Некоторые доходят до того, что начинают запихивать в рот ребенка еду чуть ли не силой. Малыш противится, плюется, но мама настаивает, он плачет, все равно не ест — и снова по кругу. В итоге то, от чего карапуз должен получать удовольствие (еда), постепенно вызывает у него отвращение и дальнейшие приемы пищи превращаются в скандалы.

Почему же так происходит и отчего меняется настроение «Его Величества аппетита»? Конечно, все дети разные, поэтому возможных причин плохого аппетита или его полного отсутствия множество. Давайте попробуем в них разобраться.

1. Может, заболел?

На самом деле это первое, что приходит на ум обеспокоенным родителям. И это может быть верной догадкой, ведь снижение аппетита или полный отказ от пищи являются одним из показателей острой или хронической болезни у малыша. Дети достаточно часто болеют различными инфекционными заболеваниями и в эти периоды, как правило, плохо едят. Однако не надо забывать, что снижение аппетита — лишь один из вторичных симптомов болезни, но никак не основной. На то, что ребенок действительно болен, должны указывать и другие факторы (лихорадка, слабость, насморк,

расстройство желудка и т. д.). Ставить диагноз «болен» и бежать к педиатру только из-за отсутствия у крохи аппетита не стоит.

Сначала понаблюдайте за чадом. Кстати, причиной отказа от пищи может быть и заболевание полости рта, из-за которого малышу больно жевать или глотать (стоматит, воспаление десен в связи с прорезыванием зубов, зубная боль, ангина).

А если никаких признаков болезни нет, кроха здоров, но аппетитом все равно не блещет? В таком случае вы, скорее всего, имеете дело с психологическими, а не физиологическими причинами отказа от еды.

2. Люблю – не люблю

Для кого-то нет ничего вкуснее борща или молочного супа, а кто-то от манной каши приходит в восторг и готов есть ее и днем, и ночью — вкусовые пристрастия и у взрослых, и у детей абсолютно разные. У малышей любовь или нелюбовь к продуктам и блюдам формируется еще в раннем детстве. Старайтесь учитывать вкусовые пристрастия ребенка: давайте его любимые блюда чаще, но от остальных тоже не отказывайтесь.

И не путайте неприязнь к определенным продуктам с избирательным аппетитом — фиксацией на одном виде пищи и сознательном игнорировании другого. Это когда карапуз в принципе может кушать все, но предпочтение отдает тем продуктам, которые ему по ряду причин понравились больше. Например, увидев, что на обед суп и котлетка с пюре, заявляет, что суп не будет, а съест только второе. В таком случае опасно идти у ребенка на поводу. Но и ругаться, настаивать и заставлять есть суп через силу тоже не надо. Самый лучший вариант – отправить чадо нагуливать аппетит дальше (не ешь – значит, не голодный), а спустя время снова предложить суп.

Главное – сохранять выдержку при повторных отказах. Если вы начнете нервничать, малыш это заметит и попробует вами манипулировать (например, просить награду за съеденный суп).

3. Пока не съешь, из-за стола не выйдешь

Очень часто причиной отсутствия аппетита у детей является излишнее усердие родителей, бабушек и дедушек, которые уже замучили дитя вечным «надо все съесть». В особой группе риска — худощавые малыши. Увы, их родители регулярно слышат от сердобольных соседок нечто вроде «он у вас такой худенький» или «вы его, наверно, совсем не кормите». Подтекст все тот же: «нехорошая ты мама/бабушка». А хочется быть хорошей, так что начинаем закармливать ребенка, даже если он сыт. Как следствие — протест, неприязнь к еде, а то и полное отвращение.

В такой ситуации попробуйте остановиться и честно ответить себе на вопросы: «Зачем я закармливаю малыша? Не затем ли, чтобы избавиться от собственного чувства тревоги? Почему я так волнуюсь из-за недоеденной каши, если ребенок говорит, что сыт, что больше не лезет в него эта каша?»

Порция крохи должна равняться тому количеству еды, которое он способен самостоятельно и с удовольствием съесть. Вся оставшаяся в тарелке еда – это результат родительской тревоги, что ребенок останется голодным. На самом деле голодный карапуз всегда попросит добавки. Поэтому лучше класть меньше, чем потом заставлять доедать через силу. Последнее может привести к устойчивому рвотному рефлексу при виде пищи. Или к подсознательному конфликту между мамой и ребенком: кроха, даже проголодавшись, продолжает протестовать, капризничать и отказываться от еды — так он неосознанно «мстит» маме за принуждения.

4. Самолетик летит в ротик

Еще одна распространенная ошибка, напрочь убивающая детский аппетит — родительские уловки. «Все съешь и увидишь на дне тарелки красивую машинку» или «Ложка — это паровозик, а ротик – туннель. Ну-ка покажи, как паровозик в туннель заезжает».

Родительская находчивость поистине безгранична, когда речь идет о кормлении ребенка!

Однако чтение книг, рассматривание картинок, просмотр телевизора, пение мамы и танцы бабушки не должны сопровождать все трапезы детей. Поощрение подарками (обещание купить игрушку или дать конфету) за пустую тарелку или же угрозы и запугивание Бабайками тоже ни к чему хорошему не приводят. Дело в том, что малыш, утолив голод, в какой-то момент не просто не хочет есть, а не может! У его организма уже нет возможности переваривать пищу — желудочный сок не вырабатывается и еда, попав в желудок, толком не усваивается.

5. Перекусы

Когда дома в перерывах между основной едой карапуз запросто находит всевозможные вкусности (сладости, печенье, орешки и т. д.) и «перекусывает» ими, он получает достаточный запас калорий, чтобы отказаться от обеда, а то и ужина.

При хорошем аппетите и изредка — это нестрашно. Если же отсутствие аппетита у ребенка является для вас реальной проблемой, исключите вкусности из зоны доступа малыша.

6. Особенности биоритма

Если время обеда подошло, а ребенок отказывается от еды или ест вяло, это может означать, что он еще не проголодался, и что его индивидуальный биоритм отличается от маминого и папиного. То же верно и в отношении количества съедаемой пищи. Не обязательно, чтобы именно в обед кроха получал большую часть дневного рациона только потому, что так принято. Возможно, пик биологической активности его организма, а вместе с ней и увеличение выработки желудочного сока, не совпадает с принятым в семье временем завтрака (обеда, ужина). Если у малыша нет аппетита в 8 утра, он вполне может появиться к 9 часам.

7. Кто не работает, тот не ест

Образ жизни существенно влияет на аппетит. Чем больше ребенок двигается, тем больше энергии он тратит. А чем больше он тратит энергии, тем больше ресурсов необходимо на ее восстановление. Соответственно, тем больше кроха ест. Если мама с папой предпочитают проводить свободное время перед телевизором и компьютером, у их ребенка наверняка будет плохой аппетит.

8. Влияние времени года

Ученые давно заметили, что цикл времен года влияет на потребление пищи. Зимой, как правило, мы набираем в весе, а ближе к лету худеем. В чем причина? В температурных особенностях времени года и ритме жизни. Зимой холодно, и чтобы согреться (запасись энергией), мы едим больше. А летом из-за жары и зноя не хочется есть совсем. Так что не удивляйтесь летнему снижению аппетита у карапуза. Учтите, что попытки насильно накормить ребенка в жару могут привести к расстройству пищеварения. И, кстати, в холодное время года не кутайте чадо. Когда жарко, малыш инстинктивно меньше двигается — тратит минимум энергии и в итоге не хочет есть.

Итак, отказ ребенка от еды в определенный момент не нужно воспринимать как трагедию. Не кормите малыша только потому, что **вы** хотите его накормить. Он ваш ребенок, а не раб. Не волнуйтесь за его здоровье: природа возьмет свое и, проголодавшись, кроха сам вспомнит, что пора бы подкрепиться.

Эксперимент

В середине прошлого века американский педиатр Клара Дэвис проводила с детьми любопытные эксперименты. Она предлагала малышам в возрасте от 8 до 10 месяцев самим выбирать себе обед или ужин (на стол просто ставили несколько тарелок с разной едой, подходящей по возрасту: вареные и сырые овощи, каши, супы, мясо, фрукты). Длительное наблюдение показало: дети прекрасно развивались, ни недостатка веса, ни его переизбытка

ни у кого из них не возникло. Кроме того, в каждый прием пища оказывалась абсолютно сбалансированной и включала все необходимые вещества, витамины и микроэлементы, как будто меню разрабатывал профессор-диетолог, а не младенец.

Подобный эксперимент доктор Дэвис проводила и с детьми постарше. Результаты были те же. Вывод прост: организм ребенка знает лучше любого взрослого, чего ему недостает и как этот недостаток восполнить.