

Нет и не может быть единой на все случаи жизни причины, объясняющей отказ ребенка от еды. Но вот что удивительно: когда начинают проверять здоровье такого ребенка-малоежки, то чаще всего выясняется, что никакого заболевания у “него нет и что дело, оказывается, вовсе не в нем, а в самих родителях, а точнее, в их отношении к еде.

Опыт детских врачей показывает, что чаще всего аппетит у детей снижается в результате неправильного ухода, воспитания. Поэтому, для коррекции сниженного аппетита и бывает необходимо пользоваться главным образом педагогическими приемами. И здесь особенно важны выдумка и изобретательность со стороны взрослых. Яркие рассказы и необычные истории всегда способны разбудить в ребенке утраченное в силу тех или иных погрешностей воспитания желание поесть. К сожалению, не все родители умело этим пользуются, а многие своими действиями даже наносят вред ребенку. Не надо заставлять малыша съесть больше, чем он хочет. Гораздо лучше, если вы будете давать ребенку пищи чуть меньше, чем он обычно съедает. Тогда у него появится желание получить добавку. Помните, что всякие уговоры, рассказывание сказок, заманчивые обещания во время кормления абсолютно нежелательны. Все это не только отвлекает ребенка от еды, но и со временем, приводят к тому, что у него формируется нежелательный стереотип—без сказки за столом не буду есть, без игрушки, обещанной в подарок, не сяду за стол и т. д. А нередко это еще и приводит к тому, что подрастающий ребенок начинает мнить себя «персоной», с которой все должны считаться, которая может навязывать свои вкусы и требовать беспрекословного их выполнения. И неудивительно, что порой такие маленькие «диктаторы» доводят до слез своих матерей. А ведь все это можно было заранее предусмотреть. Но как говорится, родительская любовь часто бывает слепой.

Конечно, в практике детского врача бывают и такие случаи, когда **перенесенная длительная болезнь** лишает ребенка радости, получаемой от еды. Механизм отсутствия аппетита у таких ребят объясняется нарушениями секреции пищеварительных ферментов, и прежде всего желудочного сока. В таких ситуациях вмешательство медицины бывает необходимым. Ребенку назначают пищеварительные ферменты, витамины, средства, стимулирующие аппетит. И все это, безусловно, приносит желаемые результаты. Но было бы неправильно, как подчас думают многие родители, полагаться только на силу лекарств. От взрослых требуются великое терпение, сугубо индивидуальный подход к каждому ребенку, особенно к малышам, чтобы отвращение к пище не закрепилось в привычку.

Чуткие к детской беде сердце и ум матери способны находить подчас самые невероятные решения. Припоминается один случай, когда мать трехлетнего ребенка, тщетно использовав предлагаемые врачами лекарственные средства для повышения аппетита, придумала кормить малышку из скорлупы сваренного вкрутую яйца. Необычная «посуда» вызвала интерес девочки, и желание попробовать пищу. Для каждого ребенка независимо от возраста огромное значение имеют **цвет**

и оформление блюда, поэтому усилия по приготовлению завтраков, обедов и ужинов не должны сводиться только к заботе о вкусе и аромате. Аппетит вызывают яркие, влекущие многоцветием по-праздничному украшенные блюда. Всегда следует обращать внимание на сервировку стола. Белые скатерти и салфетки, расписанная веселыми узорами посуда создают атмосферу вкусной и здоровой еды. Не проходят мимо наблюдательных глаз ребят и такие «детали», как толщина кусков хлеба, величина порций.

У ребенка, особенно малоежки, всегда вызывает **испуг** тарелка, наполненная до краев. Не говоря уже о том, что столь обильное блюдо не соответствует правилам этикета, оно может вызвать обратную реакцию—отвращение к еде вообще. Вот почему великий русский физиолог И. П. Павлов считал психологическую подготовку к еде непременным условием, предшествующим процессу пищеварения.

Огромное значение для рационального питания ребенка имеет **составление меню**. При этом важно помнить, что вкусовые привычки, как уже говорилось выше, у каждого человека зарождаются где-то до пятилетнего возраста. В то же время чрезмерно однообразное питание может уже сейчас сыграть злую шутку в отношении аппетита. Если вы кормите ребенка, например, одними и теми же кашами, они со временем начнут приедаться и малыш ее станет отказываться от еды. Не потому ли некоторые взрослые с содроганием вспоминают о том времени, когда их кормили а основном кашами.

Известно, что из сотен продуктов питания лишь хлеб избежал приедаемости. Отсюда умелое сочетание и чередование различных блюд не только сохранит к ним вкусовой интерес на всю жизнь, но и поможет избежать снижения аппетита, наблюдающееся у некоторых детей на этой почве.

Существует немало и других **способов борьбы с плохим аппетитом**. И здесь будет уместным напомнить о том положительном влиянии, которое может оказать на такого ребенка детский коллектив. В каждой труппе детского сада есть немало детей, умеющих есть с большим аппетитом. И хороший пример бывает, заразительным. Или, например, назначенный дежурным по группе, т. е. главным помощником воспитателя, самолюбивый мальчик или девочка не посмеют отказаться от обеда, для которого сами же сервировали стол. Таким образом, в каждом детском коллективе скрыты огромные возможности психологического воздействия на ребенка. Для поддержания нормального аппетита важно также, чтобы ребенок продолжительнее и чаще бывал на **свежем воздухе, играл в подвижные игры, приобщался к спорту и труду**.

Известный советский педагог В. А. Сухомлинский, много времени отдавший воспитанию детей дошкольного возраста, подметил: «...главной причиной слабости и болезненности отдельных малышей было то, что они жили как бы в тепличной обстановке; матери оберегали их от малейшего дуновения ветерка. Ребята быстро утомлялись. Матери, жаловались на плохой аппетит этих детей».

Дети вместе со своим учителем ежедневно совершали прогулки, сначала протяженностью в 2—3 километра, а затем — в 4, 5 и 6. В своих путешествиях они познавали много нового и чувствовали себя первооткрывателями мира. Изменилось и их физическое состояние. В. А. Сухомлинский писал: «На чистом воздухе, после того как пройдено несколько километров, у детей развивается, по словам родителей, «волчий аппетит». В те дни, когда мы с малышами собирались в лес, я советовал им брать с собой хлеб, лук, соль, воду и несколько сырых картофелин. Родители сначала сомневались: разве дети будут есть это? Ведь дома они отказываются от более питательных вещей. Но оказалось, что и хлеб, и лук, и картофель в лесу — самая вкусная пища. Да к тому же у ребят развивался аппетит, и они с удовольствием съедали дома предложенную им тарелку супа или борща. Уже через месяц порозовели щечки у самых бледных малышей, а матери не могли нахвалиться хорошим аппетитом ребят: исчезли капризы, дети едят все, что ни дай».

Родители также должны строго соблюдать **распорядок дня ребенка**. Это не прихоть врачей и педагогов, а научно обоснованная рекомендация. Отклонение от установленного времени не должно превышать 16—30 минут. Это имеет как физиологическое, так и психологическое значение, потому что при соблюдении постоянных интервалов между приемами пищи у ребенка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приему пищи. Соблюдение одних и тех же интервалов между кормлениями предоставляет организму достаточно времени для переваривания пищи.

Наказывая детей за плохой аппетит, обижаясь на них, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфетой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. Не секрет, что взрослые направляясь в гости, припасают для малышей конфеты, шоколад и другие лакомства. А между тем кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита и нарушают ритм работы пищеварительных желез, достигнутый соблюдением режима.

При желании ребенка полакомиться лучше предложить ему между кормлениями морковку, яблоко или, в крайнем случае, самостоятельное овощное блюдо. Если за завтраком или обедом он плохо ел, родителям нужно собрать всю волю и для ребячьей пользы выдержать характер: убрать все со стола и ничего не давать до следующего приема пищи. Вынужденное голодание может отучить ребенка привередничать за столом.

Основные причины плохого аппетита у детей **А если ребенок малоежка?**

Зачастую, родители, не обладающие хорошим аппетитом, и съедающие, условно, тарелку супа и кусочек хлеба за день, удивляются, отчего их чадо **мало ест**. А ведь наследственность и привычки в семье, наверное, играют не последнюю роль в том, как ваш ребенок будет относиться к еде. То есть, если в вашей семье не принято много есть и вы обладаете весьма

стройным телосложением, то, наверняка, и ваш малыш не будет отличаться отменным аппетитом.

Плохой аппетит или особенности характера
Каждый ребенок индивидуален, со своими вкусами, предпочтениями, интересами и особенностями поведения, которые могут повлиять на его аппетит. Существует интересное деление детей на несколько психологических типов, описанное в книге Людмилы Перельштейн «Осторожно дети!». Так вот если учитывать особенности своего ребенка, то, возможно, проблема плохого аппетита не будет такой острой.

Капризы за столом.

Возможно, отказ от еды, это вовсе не каприз, а **следствие плохого самочувствия**. Может быть он устал? Или чем-то расстроен? Проанализируйте, какой режим дня и меню у ваших детей. Зачастую отсутствие аппетита, вызвано, отсутствием элементарного режима. Если ребенок привык кусочничать и перехватывать всевозможные печенки и бутербродики на бегу, то есть за столом полноценный обед или ужин он, конечно же, откажется. Здесь, родители должны быть тверды и упорны в своем стремлении научить ребенка питаться правильно. Составьте примерное меню на день, и постарайтесь приучить ребенка к такому распорядку питания. Естественно, сначала, ваш малыш будет отказываться и топтать ногами, но только ваше упорство и терпение, помогут вам добиться успеха.

А может быть он болен?

Частой причиной отсутствия аппетита у детей может быть **авитаминоз**. Так например, плохой сон, вялость, отсутствие аппетита и нервозность – все это может быть последствием нехватки витамина В1. Если ребенок недополучает жизненно важные вещества, микроэлементы и витамины, питаясь вредной и бесполезной пищей, то в любой момент, в порядке самозащиты, организм может отказаться от такой пищи. Задумайтесь, из чего состоит ежедневный рацион вашего ребенка. Если он не любит овощи и фрукты, а его обычная пища состоит из сосисок, макарон и сладкого чая, то возможно, в организме вашего ребенка нехватка жизненно важных витаминов. Включите в питание ребенка, продукты богатые витаминами.

Еще одной причиной такого явления, как плохой аппетит у вашего ребенка, может быть **присутствие в его организме глистов, лямблий и других паразитов**. Жизнерадостный ребенок, заразившись гельминтами, становится вялым и капризным. Иногда могут проявляться приступы тошноты. В любой случае, если вы заметили тревожный знак в поведении вашего малыша, обратитесь к врачу, сдайте все необходимые анализы, чтобы быть уверенным что ваш ребенок физически здоров.

Семейные установки

В большинстве семей, в которых есть дети, к приему пищи относятся как к некому **ритуалу**. Мамы и бабушки слезно уговаривают съесть еще одну ложечку «За маму, за папу...» и т.д. Бегают с тарелкой по квартире, лишь бы дитя, не дай Бог, не умерло с голоду. Таким образом, вызывая у ребенка

нездоровое отношение к еде. А ведь пища – это всего лишь еще одна потребность организма, такая же, как сон, отдых и т.п. Пусть ваш ребенок сам поймет, что прием пищи – это утоление потребности его организма, а не ваше ярое желание запихнуть ему что-нибудь в желудок. Другое дело, когда ребенок плохо ест, если **страдает какими-либо недугами** и ему необходимо получать те или иные продукты, которые он отказывается есть. К примеру, если у малыша дисбактериоз, и при этом кисломолочные продукты должны обязательно присутствовать в его рационе. Или же у него низкий уровень гемоглобина, который свидетельствует о недостатке железа в организме. Только тогда можно позволить себе слабость уговаривать ребенка съесть необходимый ему продукт. Попробуйте придумать различные игры за столом или же просто сделайте из блюда что-нибудь необычное, чтобы привлечь внимание ребенка к еде.

Рацион дошкольника: рекомендации родителям

С тех пор, как ребенок перестал питаться материнским молоком, кашами и протертой едой, он сидит вместе со всеми за общим столом, вооруженный ложкой и вилкой, сам ест и сам пьет. Но каковы особенности его рациона?

Принципы детского питания

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. **Меню маленького ребенка** состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы.

Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.

Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими **принципами**:

- адекватная энергетическая ценность,
- сбалансированность пищевых факторов,
- соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.

Можно и нельзя

Источником белка – строительного материала для быстро растущего организма – являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, кури, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам – они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют.

Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или

тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно жарить, но не сильно – жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

Что и сколько

Каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты – кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно готовить на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах.

Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе – редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало – 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты – главный источник витаминов для ребенка.

Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

Соблюдаем режим

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно ***соблюдать пищевой режим***. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наесться поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться.

Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов – на обед, 15 процентов – на полдник и 20 процентов – на ужин.

Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел.

Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

Желания и безопасность

Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился.

А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной.

Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами – этим можно добиться только полного отвращения.

Завершающий штрих

Нельзя обойти вниманием и ***напитки***. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды.

Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко.

В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно – зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша – хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.