



Если у ребенка плохой аппетит

Многим родителям знакома картина: ребенок отталкивает тарелку с любовно приготовленной едой, а в случае уговоров мамы съесть еще хотя бы ложечку, закатывает истерику. Особенно проблема отсутствия аппетита у чада беспокоит родителей, если ребенок плохо набирает вес.

Ситуация стара как мир – вспомните, сколько стихов, высмеивающих и критикующих “малоежек”, вы сами слышали в детстве. Между тем, плохой аппетит ребенка – не его вина. Дети в возрасте до 3х лет не мыслят столь изоциренно, чтобы, будучи голодными, сознательно отказаться от вкусной еды для того, чтобы поизводить родителей. В таком случае, с чем же может быть связано их поведение, и есть ли возможность решить проблему?

- ***Причина 1: самочувствие***

Плохой аппетит ребенка может объясняться его общим болезненным состоянием (в результате простуды, кишечной инфекции, прорезывания зубов и т.д.). Если у малыша наблюдаются какие-либо симптомы помимо потери интереса к еде, не приставайте к чаду с тарелкой, а обратитесь к врачу. Часто пропадает у детей аппетит в жару – это тоже считается нормой и не требует никаких специальных мер.

- **Причина 2: еда “не по возрасту”**

Известно, что процесс “освоения” ребенка “взрослой” пищи тесно связан с его психическим развитием и формированием у него определенных навыков. Так, в 4-6 месяцев он начинает проявлять интерес к еде (потому что ее кушают родители), но он пока не способен пережевывать кусочки, поэтому в качестве первого прикорма ему дают пюре или жидкие каши. Ближе к 9 месяцам он уже может пережевывать мягкие кусочки пищи, и в это время малыш способен вообще отказаться от пюре – ему хочется отработать новый навык. В год ребенок может начать претендовать на еду с родительского стола (причем, скорее всего, он захочет есть ее сам и используя столовые приборы “как у взрослых”) и будет с возмущением выплевывать все, что вы накладываете ему из банок с детским питанием. Учитывая эти возрастные особенности, неудивительно, что 3х месячного малыша проблематично накормить манной кашей, а полуторагодовалик отвергает приготовленную на пару и протертую морковку.



- **Причина 3: неинтересно кушать**

Для ребенка до полутора-двух лет прием пищи – это еще во многом игра или ритуал. Поэтому если вы запретите ему выбрасывать кусочки рагу из тарелки, или выплевывать пережеванное печенье, он может потерять интерес ко всему процессу еды. Вот вам и ребенок с плохим аппетитом! Если вы столкнулись с подобной ситуацией, помните: во-первых, вы, скорее всего, не сможете убедить ребенка на нынешнем этапе его развития отказаться от дурной привычки (но через пару месяцев он сам ее перерастет); во-вторых, если вы будете кричать и ругаться, то аппетит у него может пропасть всерьез и надолго. Поэтому вооружитесь терпением и придумайте карапузу вариант игры с едой, требующий минимальной последующей уборки либо не требующей ее вообще. Или добавьте процессу принятия пищи увлекательности – полейте блюдо томатным соусом или сметаной, красиво оформите его, и предложите ребенку скушать сначала “украшения”, а потом и все остальное. В статье “Игры для малоежек: увлекательная еда” вы найдете несколько способов, как можно заинтересовать процессом употребления пищи малышом разного возраста.

Иногда плохой аппетит ребенка связан с тем, что его не устраивает сама обстановка, в которой он кушает, – например, ему хочется сидеть за одним столом с родителями, а его кормят отдельно. Или он бы предпочел получать еду из родительской тарелки. Или ему мешает работающий телевизор. Поэкспериментируйте со сменой ритуала приема пищи, и, возможно, вы найдете оптимальный. Не бойтесь в данном случае уступить ребенку – создайте ему условия, чтобы он распробовал и полюбил еду: все его “закидоны” быстро пройдут, а аппетит останется.

- **Причина 4: невкусно!**

Дети после года (а зачастую и раньше) начинают предъявлять определенные требования к вкусовым качествам еды. Поэтому не увлекайтесь приготовлением чересчур пресных диетических блюд – здоровому ребенку это и не нужно. Добавляйте в овощи и мясо не острые приправы, соусы, в кашу – варенье, и обязательно пробуйте еду перед тем, как накормить ребенка. Как вы сами считаете, вкусны эти приготовленные на пару кабачки? Ну вот, а вы хотите, чтобы чадо это ело и “грешит” на плохой аппетит ребенка.

- **Причина 5: неправильные пищевые привычки в семье**

Пищевые привычки ребенка формируются по родительскому образцу. Поэтому если мама обычно питается зелеными яблоками и “Нарзаном”, а папа кушает гамбургеры во время работы за компьютером, трудно предположить, что ребенок сам вдруг начнет демонстрировать правильное отношение к питанию. Так что если у ребенка плохой аппетит, тщательно проанализируйте ваши семейные пищевые привычки. Возможно, сначала вам придется самим начать питаться сбалансированно, разнообразно и систематически, прежде, чем приучать к этому ребенка.

- **Причина 6: неправильный образ жизни**

Во многих случаях плохой аппетит у детей - результат того, что организм получает слишком маленькую нагрузку и расходует мало энергии. В этом случае, для того, чтобы исправить ситуацию, достаточно поменять режим дня ребенка, добавив туда еще одну прогулку, активные игры или занятия гимнастикой, поход в бассейн.

