

## *«Ложечку за маму, ложечку за папу»: как помочь ребенку вернуть аппетит?*



**Как быть, если ребенок плохо ест? Заставлять, убеждать, упрашивать? Как избежать проблем и конфликтов, которые возникают за столом во время еды, подскажут эксперты.**

Многие родители в страхе недокормить ребенка пичкают его едой. А ведь привычки питания, сформированные в детстве, оборачиваются хроническим перееданием и борьбой с лишним весом во взрослом возрасте.

Когда ребенок отказывается от еды, некоторые родители, а в особенности бабушки, начинают активно бороться с этой особенностью детского характера. В ход идут убеждения: «Ложку за маму, ложку за папу», привлечение игрушек: «Вот и зайка с тобой кушает», воспитательная агрессия: «Не крутись! Не размазывай кашу по тарелке! Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь». Но аппетит ребенка зависит ведь не только от чувства голода, но еще и от самочувствия и настроения.

### **7 причин детского отказа от еды**

- Отсутствие четко установленного режима дня
- Непривлекательный для ребенка внешний вид предложенного блюда
- Незнакомая ранее еда
- Необычно сервированная еда, даже если она привычная
- Плохое самочувствие
- Перекусы между едой
- Однообразное меню

### **Советы родителям по улучшению детского аппетита**

#### *Тонкости воспитания*

- Не настаивайте на том, чтобы ваш малыш съел всю еду, которую ему положили.

- Постарайтесь равнодушно отнестись к отказу ребенка от еды, но предупредите, что в следующий раз покормите его лишь во время обеда или ужина.
- Не разрешайте перекусывать в течение дня. Между завтраком, обедом и ужином давайте лишь фрукты.
- Если у вас приготовлено блюдо, от которого малыш обычно отказывается, не настаивайте. Спокойно скажите ему: «Я знаю, ты не любишь котлеты», – и положите их всем, кроме него. Делайте так в течение нескольких дней. Ваш отказ от «борьбы» заставит ребенка задуматься.
- Соблюдайте распорядок дня: если малыш ест в одно и то же время, у него начинает появляться интерес к самому процессу приема пищи.

#### *Тонкости этикета*

- Садитесь за стол по возможности всей семьей.
- Красиво сервируйте стол.
- Уделяйте большое внимание привлекательности посуды, из которой ест ребенок.
- Создавайте приятную атмосферу и во время еды говорите только о хорошем и приятном.
- Готовьте вкусную еду и сами получайте от нее удовольствие.
- Не превращайте еду в игру. И если ребенок балуется, удалите его из-за стола.
- Обратите внимание ребенка на величину предлагаемой порции. Если он видит полную тарелку, может заранее возникнуть испуг, что ему это все предстоит съесть.
- Разнообразьте меню ребенка полезными и вкусными продуктами.

#### *Тонкости самочувствия*

- Проконсультируйтесь с врачом, если ребенок хронически мало ест и не прибавляет в весе.
- Не пытайтесь покормить ребенка, если он плохо себя чувствует: режутся зубы, поднялась температура, болит горло. Как только малыш поправится, аппетит вернется и ребенок сможет восстановить растроченные за время болезни запасы питательных веществ.
- Знайте, что ребенок на подсознательном уровне выбирает те продукты, из которых он может получить недостающие организму витамины и минералы.
- Считайтесь с инстинктами ребенка, так как его аппетит может меняться. Он вполне может съесть больше положенной порции каши, но при этом отказаться от молока.

### **Три «кита» хорошего аппетита у ребенка**

Чтобы ребенок не отказывался от еды, некоторым родителям, возможно, придется пересмотреть свои взгляды на его питание. И основываться они должны на таких принципах, как наибольшая питательная польза, соответствие потребностям возраста и привлекательный внешний вид. При соблюдении этих нехитрых правил образом малыш всегда будет есть с удовольствием.



## Почему ребенок плохо ест?

«Мой ребенок плохо ест» – это самая частая жалоба, которую слышат все педиатры! Причины нарушения аппетита у детей раннего возраста разнообразны. Аппетит в переводе с латинского означает желание, и в отличие от голода для аппетита характерно ощущение удовольствия. Поэтому следует сразу разделить две группы – есть хочет, но не может или не хочет, но может.

**Первая группа малышей, кто плохо ест** (те, кто хочет, но не может) наиболее часто связана с наличием заболеваний. Например, недоношенные малыши быстро устают, и поэтому могут быстро бросать грудь и вследствие этого плохо набирают вес. Таких малышей нужно докармливать из бутылочки или ложечки, до тех пор, пока они не смогут самостоятельно полноценно сосать мамину грудь.

Так же мешать крохе получать питание может короткая уздечка языка, воспалительные заболевания полости рта (например, стоматит), воспаления десен при прорезывании зубов, плоский сосок, «тугая» грудь. Нарушения дыхания (при насморке) у младенцев так же может приводить к тому, что малыш плохо ест.

Нередки случаи, когда прием некоторых специй (перец, травы, горькая или соленая пища) могут повлиять на вкус молока и это может привести к отказу от груди. Более старшие детки могут отказываться от пищи из-за ее температуры (слишком горячая, холодная), недостаточного измельчения пищи (малыш еще не научился жевать и давиться кусочками). Так же у детей присутствуют в полной мере пищевые пристрастия, у некоторых малышей только вид манной каши может вызвать рвотный рефлекс.

**Родителям легче выявить малышей из этой группы, так как аппетит у них присутствует.** Если ребенок беспокойно ведет себя у груди, выгибается, плачет, начинает сосать и бросает грудь – необходима консультация специалиста для выяснения причины. Как правило, мамы торопятся накормить малыша молочной смесью, что приводит к увяданию лактации. Своевременное обращение к адекватному специалисту поможет решить проблему.

Сложнее приходится с детками из второй группы (кто может, но не хочет). Если врач исключил вышеописанные причины (ребенок может и сосать, и глотать, и жевать), то речь идет о снижении аппетита.

**Причины сниженного аппетита могут быть следующие:**

- Соматические заболевания (заболевание ребенка приводит к снижению аппетита);
- Внешние причины (немедицинские) – нерациональное питание, неправильно организованное питание;

- Психогенные факторы (связаны с окружением малыша).
1. Соматические причины снижения аппетита:



**Потеря аппетита у грудничков может быть первым симптомом заболевания** ([ОРВИ](#), кишечные инфекции). Аппетит страдает при всех вирусных и бактериальных заболеваниях, при которых повышается температура тела. В это время ребенку необходимо давать больше жидкости. Из еды давать следует то, что хочет сам ребенок (пусть будет побольше свежих овощей и фруктов). По мере выздоровления аппетит ребенка восстановится сам.

Если сниженный аппетит сохраняется в течение продолжительного времени, то это может быть связано с патологией желудочно-кишечного тракта, нервной или эндокринной системы. Особенно тревожным симптомом является сочетание плохого аппетита и [отставание прибавки массы тела](#).

**Длительное снижение аппетита может отмечаться при заболеваниях** органов желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтероколит, болезнях печени, синдроме мальабсорбции). Так же стойкое снижение аппетита наблюдается при дефиците железа (анемии), цинка, при гиповитаминозе, при глистных инвазиях, пищевой аллергии, эндокринных нарушениях, патологии со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. В случае стойкого снижения аппетита с отставанием прироста в весе необходимо углубленное обследование с консультацией специалистов (гастроэнтеролога, эндокринолога, невропатолога и др.).

Если причина сниженного аппетита у ребенка заболевание, то следует начинать бороться с болезнью, а не с плохим аппетитом. По мере выздоровления и аппетит вернется на свое место!

## 2. Немедицинские причины сниженного аппетита у ребенка:

**Нерациональное питание** может быть причиной плохого аппетита у ребенка. К этой группе относится докармливание малыша в промежутках между основными приемами пищи, кормление без режима (промежутки между приемами пищи или слишком малы, или слишком продолжительны); употребление повышенного количества сладостей, жирные и калорийные блюда (содержащие много масла, сахара). При употреблении слишком жирной пищи у ребенка тормозится желудочная секреция (так как такая пища задерживается в желудке дольше) и чувство голода возникает позднее.

**Неправильная организация питания** так же играет не последнюю роль в формировании плохого аппетита. Не допустимо принудительное кормление ребенка, так как у него может сформироваться отрицательное отношение к еде как к наказанию. Не стоит кормить ребенка утром сразу после сна, пусть малыш полностью проснется и нагуляет аппетит.

Малыши при [введении прикорма](#) могут плохо есть, так как им не нравится есть с ложки. Так же им может не нравиться слишком твердая пища, которую

нужно пережевывать. В случае, если у крохи режутся зубы, ему следует давать более жидкую пищу.

Детки после года могут плохо есть в случае, если им не нравится как приготовлена еда (однообразна, холодная, с кусочками и т.п.).

Многие родители используют телевизор, игрушки, книги для того, чтобы накормить своих детей. Такие меры только тормозят желудочную секрецию, отвлекают ребенка и не дают ему получать удовольствие от еды.

### 3. Психогенные причины сниженного аппетита:

Часто плохой аппетит наблюдается у детей из благополучных семей. Виной этому может быть излишняя гиперопека ребенка, ограничение его самостоятельности или слишком большое количество еды. Напряженная ситуация в семье так же не способствует хорошему аппетиту у малыша.

Зачастую отказ от приема пищи у ребенка может сочетаться с рвотой.

## *Что же делать родителям детей с плохим аппетитом?*

**Первое, что не нужно делать – это не стоит пытаться накормить ребенка любой ценой.** Почему то родителям кажется, что если малыш плохо поел, то катастрофа не за горами. Стремление мамы накормить кроху идет на уровне инстинкта и никак не объясняется законами логики. Помните, что даже самый крошечный человечек имеет прав на свои вкусовые пристрастия. Если малыш ест мало, но при этом его показатели роста и веса находятся в норме, то волноваться не о чем!

В этом случае родители вместе с педиатром должны организовать правильный режим дня, скорректировать режим питания, обеспечить малышу адекватную двигательную активность (гимнастика, зарядка, массаж, плавание). Затем нужно устранить немедицинские причины плохого аппетита.

**Подсчитайте количество съедаемой пищи за сутки у вашего ребенка** (вместе с потребляемой жидкостью). Малыши до 1 года должны съесть не более 1200 г пищи за сутки, в возрасте 1,5 лет объем возрастает до 1300-1500г. Следует отдельно отметить, что есть дети малоежки. Как правило, такие дети миниатюрны от природы (и их родители так же).

**Педиатр ребенку с плохим аппетитом может прописать витаминно-минеральные комплексы** – Пиковит, Джунгли Бэби, Витрум. Они помогут детскому организму восполнить недостаток витаминов и минералов.

Другая ситуация, когда ребенок плохо ест и отстаёт в весе. Необходимо обследование у педиатра. Для начала ребенку назначат клинический анализ крови, общий анализ мочи, копрограмму, кал на яйца глистов. Понадобятся консультации гастроэнтеролога, невролога, эндокринолога.

**Если нарушения аппетита связано с наличием соматических заболеваний**, то в комплексе лечебных средств могут быть использованы препараты на основе левокарнитина (Элькар). Левокарнитин способствует усвоению клетками организма энергии, которая поступает с пищей, и помогает преодолеть гипотрофию (дефицит веса). Так же левокарнитин повышает секрецию пищеварительных соков, тем самым способствуя нормализации аппетита.