

Консультация для родителей «Если ребенок отказывается от еды»

Надо ли заставлять детей есть, если они не хотят? Или съедают неполную порцию? Или отказываются от какого-то продукта (например, всего творожного)? Как понять, капризничает ребенок или ему действительно не надо?

Причины отказа от еды у ребенка могут быть различными и зависеть от его возраста, пола, времени года, настроения и т. д. Снижение или отсутствие аппетита – типичное проявление многих болезней, которые зачастую сопровождаются отказом от еды, а иногда и расстройством пищеварения. В этом случае никогда не кормите ребенка насильно, это может только усугубить его состояние и продлить время болезни.

Снижение аппетита порой связано с естественными особенностями организма растущего ребенка. В процессе развития есть этап бурного роста, сопровождающийся повышением аппетита (первый год жизни ребенка), который сменяется периодом менее интенсивного роста, а соответственно и снижением аппетита (2-5 лет). Существуют и сезонные закономерности – зимой рост замедляется, летом – активизируется.

В оценке аппетита надо учитывать и индивидуальные особенности обмена веществ. Здесь имеет значение не то, сколько еды ребенок съел, а то, какая прибавка массы тела у ребенка, его самочувствие, состояние здоровья и т. д.

Помните, что питание, по сути, преследует две глобальные цели: во-первых, обеспечить организм веществами, необходимыми для роста и нормальной работы внутренних органов; во-вторых, возместить потраченную на движение энергию. Чем больше ребенок тратит энергии, тем лучше аппетит. Соотношение интеллектуальных и физических нагрузок должно быть 1:1, а время прогулок и игр на свежем воздухе у ребенка любого возраста должно быть не менее 3 часов в день.

Нужно помнить, что если у ребенка снижение аппетита сопровождается нарушением работы кишечника (повышенное газообразование, склонность к запорам, поносам и т. д.), потерей массы тела или болью в животе, то необходима срочная консультация врача.

Если у ребенка обнаружится заболевание желудочно-кишечного тракта, то назначать медикаментозное лечение может только врач-гастроэнтеролог, лечение должно идти также под его контролем.

Что делать?

Всегда ориентируйтесь на аппетит ребенка. Не кормите его насильно. Создавайте условия, при которых ребенок сам попросит еду.

Избегайте пищи, которая балует ребенка (конфеты), ограничьте перекусы в течение дня и постарайтесь, чтобы они были не слишком сладкими и калорийными.

Соблюдайте режим. При отсутствии фиксированного 3- 5-кратного режима питания организм ребенка вынужден работать с большим напряжением, что может привести к различным сбоям в работе ЖКТ.

При плохом аппетите давайте малышу маленькие порции блюд, стимулируя просьбу ребенка добавить ему еще еды. Не заставляйте есть то, от чего он отказался накануне. Детям со сниженным аппетитом показаны продукты, богатые белком (именно белок обеспечивает в должной мере процессы развития ребенка).

Следите за тем, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу и не отвлекался на посторонние дела (телевизор, чтение и т. д.). Не применяйте сказок и подкупов во время кормления.

Старайтесь придать блюдам аппетитный вид, используйте красивую посуду (при снижении аппетита рекомендуется посуда оранжево-красных цветов).

Не обсуждайте при ребенке его аппетит. Поддерживайте его хорошее настроение – от этого во многом зависит аппетит.