

Консультация для родителей «Если ребёнок не хочет есть»

Очень часто родители сталкиваются с проблемой отсутствия у ребенка аппетита. Мы не касаемся тех случаев, когда аппетит резко понижается на фоне острого заболевания и это явление имеет временный характер. Мы говорим о практически постоянном отказе ребенка от пищи, причем от любой!

Родители в таких случаях начинают проявлять чудеса изобретательности: мяукают, лают, изображая соответствующих животных, рассказывают потешки, прибаутки, поют развлекательные песенки и даже приплясывают в полном смысле слова, лишь бы их чадо раскрыло рот и проглотило ложечку каши, супчика либо пюре. Порой такое «веселое» кормление в итоге заканчивается приступом рвоты. Все усилия зря. Ребенок остается голодным. Хорошее настроение родителей сменяется раздражением, нередко следуют наказания, хотя ребенок в этой ситуации не виноват.

Нежелание принимать пищу характерно не только для детей раннего возраста. Нередко с подобными жалобами к педиатру обращаются родители школьников, в том числе подростков. Конечно, всем хочется сразу получить грамотные рекомендации по данной проблеме, которые в кратчайшие сроки помогут с этой проблемой справиться. Несомненно, все заинтересованы, чтобы дети росли здоровыми.

Что делать?

Конечно, обследовать ребенка! Ведь причиной отсутствия аппетита может быть любое заболевание, нарушение обмена веществ, дисбактериоз, нервозы и т.д. Обследование может занять длительный период времени, так как диагностика в данном случае должна быть подсистемой. Так, в первую очередь необходим поиск проблем со стороны желудочно-кишечного тракта. При этом наиболее часто выявляемой причиной считается банальный паразитоз.

Вторая проблема – дисбактериозы кишечника. Даже маститые ученые в настоящее время еще не пришли к единому мнению, есть «это» или нет. Большинству педиатров все равно, как «это» назвать, не в названии суть. Главное, что дисбаланс микрофлоры кишечника (иными словами – дисбактериоз) приводит к многим негативным сдвигам в состоянии здоровья ребенка, в том числе к снижению аппетита. А потому бактериологическое исследование здесь просто необходимо.

Причиной анорексии может быть заболевание почек. Обычно при этом отмечаются признаки хронической интоксикации организма, о чем говорилось ранее, могут быть нарушения мочеиспускания, энурез и т.д. При малейшем подозрении на заболевание почек необходимо проведение полноценного нефро-урологического обследования под контролем детского нефролога.

В результате патологии беременности, родовых травм и т.д. мы нередко отмечаем у детей разбалансированность в работе центральной нервной системы и задержку созревания отдельных ее структур. Это выражается в беспокойстве ребенка, нарушении сна, повышенной возбудимости, в позднем становлении навыков и т.д. Одним из частых симптомов неврологической патологии также является анорексия.

В настоящее время далеко не во всех семьях, к сожалению, соблюдаются правила культуры еды, нередко пищу принимают наспех, что называется, «на бегу», при этом плохо пережевывая. Это связано с ускорением ритма жизни современных людей.

Не следует заставлять ребенка есть насильно. Иногда родители за «пустую» тарелку обещают купить какую-то желанную игрушку. При этом ребенок, стараясь им угодить, давится, но ест нелюбимое блюдо. Нередко он потом себя неважно чувствует, появляется тошнота или рвота.

Чем накормить?

Многие специалисты по питанию нередко рекомендуют прислушиваться к мнению самого ребенка, то есть к его желаниям. У большинства детей аппетит вовсе неплохой, а избирательный, они отдают предпочтение каким-то определенным продуктам питания, совершенно не воспринимая другие. Попробуйте не настаивать на своем, а просто уступить. Расширяя рацион малыша, вы постепенно поймете, что он любит, а что ему не нравится. Из любимых продуктов и блюд старайтесь составлять меню. Все мы понимаем, что овсянка полезна, но ваш ребенок пока не хочет это понимать, и отказывается, есть овсяную кашу. Пусть ест гречу, если она ему кажется более вкусной. Гибкий, а не авторитарный подход к процессу кормления обязательно принесет свои плоды. Это не значит, что надо идти на поводу у детей и без конца предлагать им конфеты и другие сладости, которые дети любят традиционно. Заметим, что речь идет о еде, то есть о пище, которую необходимо регулярно принимать, и которая нужна для роста и развития ребенка.

Быстрого эффекта при такой проблеме, как отсутствие аппетита, достичь нелегко. Однако совместными усилиями врачей и родителей, проявляющих терпение и желание сотрудничать, справиться с проблемой вполне возможно.

Воспитываем у ребёнка правильное отношение к пище.

Один из самых важных шагов в воспитании здорового ребёнка – это организация правильного питания дома.

Для начала, правильно подбирайте продукты питания и помогите ребёнку выработать положительное отношение к здоровой пище.

Дети должны этому учиться в первую очередь на вашем примере.

Вот 10 советов, как приучить детей есть здоровую пищу:

1. Не ограничивайте детей в еде. Это увеличивает опасность того, что у детей разовьётся булимия или анорексия в старшем возрасте. Это также может негативно отразиться на общем росте и развитии ребёнка.
2. Всегда имейте под рукой здоровую пищу. Дети едят то, что попадает им под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте её в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком. «Ваши действия говорят громче любых слов», – говорит Сотерн. Помните, дети могут выбирать только из того, что есть дома.
3. Не разделяйте еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребёнка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в индюшатине или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
4. Поощряйте здоровый выбор. Хвалите детей за то, что они выбирают здоровую пищу.
5. Не ворчите по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь внимания, если ваш ребёнок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофельные палочки в духовке (сбрызнув их небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребёнок хочет конфеты, приготовьте свежую клубнику, обмакнув её слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты, мед, орехи.
6. Никогда не используйте еду в качестве вознаграждения. Это может создать проблемы лишнего веса в более поздние годы. Вместо этого, поощряйте детей чем-то конкретным и забавным – например, прогулкой в парке или игрой на свежем воздухе.
7. Собирайте всю семью вечером за обедом. Сделайте это вашей семейной традицией. Исследования показывают, что дети, которые обедают за столом вместе с родителями, лучше питаются и меньше подвержены проблемам в подростковом возрасте. Начните раз в неделю и дойдите до 3-4х раз, превратив такие обеды или ужины в привычку.
8. Раскладывайте еду на тарелки на кухне. Там вы можете положить здоровые порции на каждую тарелку. Дети научатся понимать, что такое нормальная порция.
9. Вовлекайте детей в процесс принятия решений. Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить её. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте её чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям принимать участие в вопросах приготовления пищи.

10. Советуйтесь с детским врачом. Если вы хотите помочь вашему ребёнку похудеть, набрать недостающий вес или внести значительные изменения в его диету, обязательно посоветуйтесь сначала с врачом. Никогда сами не ставьте ему диагноз – слишком толстого или слишком худого.

Речь идёт о постепенных изменениях. Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения. К сожалению, всё, что происходит за пределами нашего дома, способствует тому, что ребёнок набирает лишний вес. Как только дети выходят из дома, тут же появляются люди, которые пытаются заставить их есть слишком много.

Но основы правильного питания, которым вы научите своих детей дома, защитят их на всю жизнь.