

## Если ребенок плохо ест

Малоежки, капризули, любители ровно двух продуктов, дети, которых в любой непонятной ситуации тошнит, — каждый из нас если не растит такого ребёнка, то сталкивался с этими переборчивыми детьми у подруг, а может, и сам был таким в детстве. Но почему ребёнок мало ест или вовсе отказывается от еды? Причины могут быть самые разные: от постоянных перекусов и недостаточного чувства голода до зависимости от сахара.



### Основные причины отказа детей от еды

#### Не успел проголодаться, потому что кусочничает

Эти дети всё время едят, но по чайной ложке. Они отказываются от тарелки супа и макарон с котлетой, и их вообще довольно трудно усадить за обед. В столовой они предпочитают жевать хлеб и пить компот. Дома они сообщают, что не голодные, прихватывают кусочек яблока, через час выпивают йогурт, потом доедают половину утреннего бутерброда, закусывают глазированным сырком, на полдник просят банан или печенье. Таким образом, их желудок непрерывно работает, но ко времени приёма пищи они всегда недостаточно голодны, чтобы полноценно поесть.

## Чувствует дискомфорт при приёме пищи

Многие дети послушно садятся за стол и кладут ложку в тарелку, но через 15 минут их порция особо не уменьшается, они мямлят, что не хотят есть и всё им невкусно. По моему собственному опыту, часто дело в проблемах с зубами и прикусом. Если ребёнка длительное время в раннем детстве держали на баночном прикорме, смузи, перетёртых пюрешках и киселе, то он мог просто не приучиться пережёвывать взрослую пищу, и жевательные мышцы не развились должным образом. Медленно растущие коренные зубы, кариес, повышенная чувствительность к холодному и горячему, неправильный прикус, при котором жевательные зубы плохо сходятся или расположены под неправильным углом, — всё это вызывает дискомфорт при приёме пищи и заставляет ребёнка уклоняться от этого неприятного занятия.

## Привык есть только сладкое

Единственное врождённое предпочтение у человека — сладкий вкус, так как глюкоза — самый простой источник углеводов, то есть энергии. Дети подсаживаются на сладкое с головокружительной скоростью, и особенно этому способствует огромный выбор детских сладких завтраков в виде хлопьев, какао, детских печений, соков в коробочках и творожков. Ещё одним препятствием на пути к здоровому питанию является старшее поколение. Бабушки чаще всего убеждены, что дитё не будет есть кашу без варенья, кефир без сахара, в чай тоже не меньше двух ложек песка, да и конфеткой за хорошее поведение грех не угостить. Знаю истории, когда детей отправленные к бабушкам на лето, поправлялись на 10 килограмм за пару месяцев, что в итоге стало причиной для обращения к детскому эндокринологу.





## Как научить ребёнка любить своё тело

Этот вопрос стоит довольно остро во многих семьях, особенно в том случае, если ребёнок уже имеет карманные деньги, на которые предпочитает покупать исключительно сладости и фастфуд.

## Имеет проблемы с ЖКТ

К сожалению, очень и очень часто отказ от еды или нарушения пищевого поведения — признаки гастродуоденита, дискинезии желчевыводящих путей и прочих заболеваний желудочно-кишечного тракта. Дети редко способны описать что-то более конкретное, чем «животик болит». Но если отказы от пищи, желание прилечь и свернуться клубком после обеда, тошнота и боль в животе происходят часто, то это явный сигнал для похода к гастроэнтерологу.

## Что делать, если ребёнок отказывается от еды

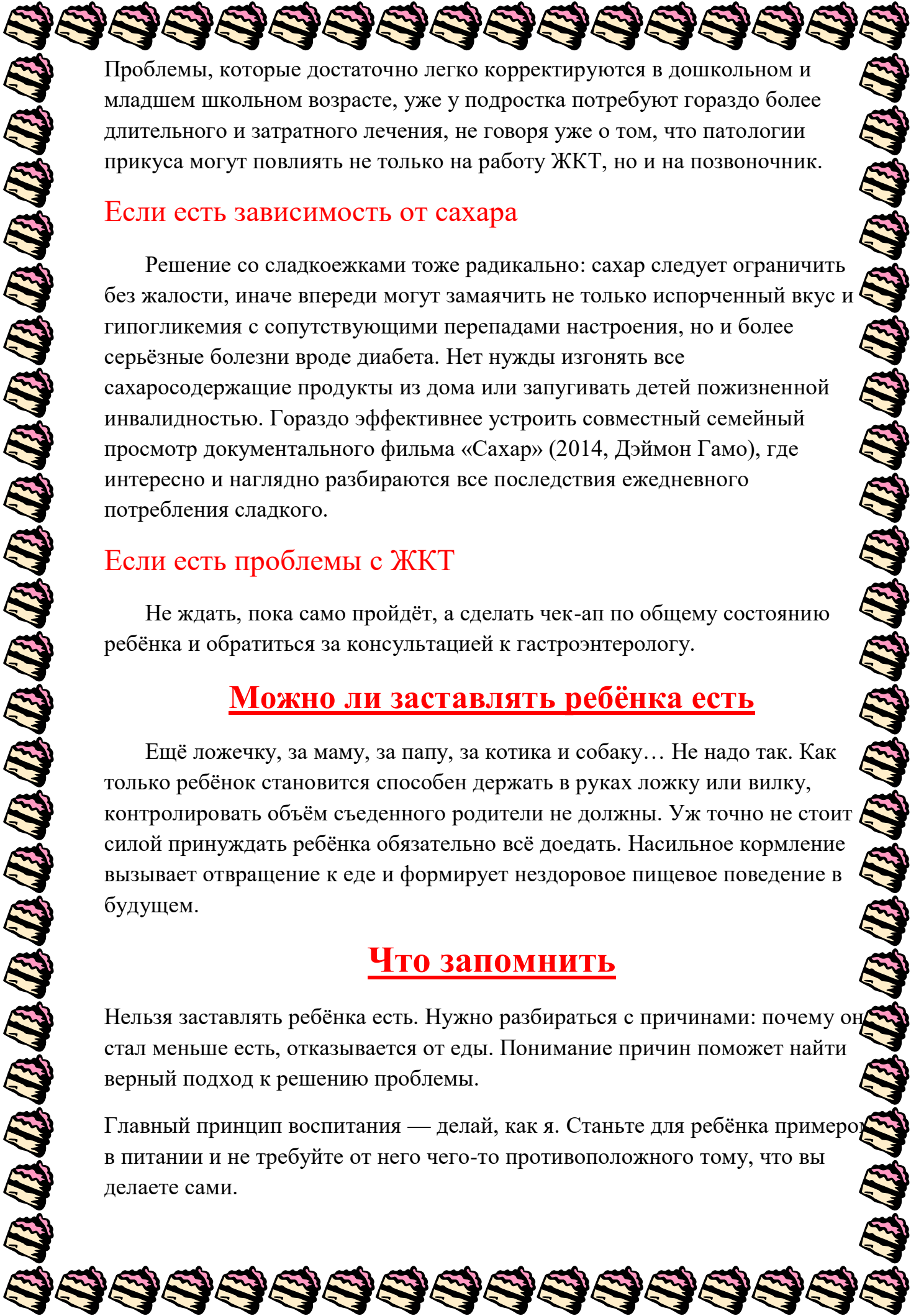
Как только вы поняли причину недоедания у своего ребёнка — время действовать: выстраивать новые пищевые привычки и отлаживать пищевое поведение, расписание завтрака, обеда, ужина и перекусов. Вот конкретные решения на каждую из причин недоедания.

## Если кусочничает

Все возможные перекусы убираются. Тарелка с фруктами перекочёвывает в шкаф или на верхнюю полку холодильника, сырок выдаётся строго после обеда, йогурт идёт на завтрак в комплекте с мюсли. Идеально, если вы можете закрыть кухню от детей между приёмами пищи и не позволять утаскивать печеньки, груши и шоколадки в комнату. Радикальным решением может быть отсутствие любых снеков и йогуртов дома на тот период, что объявлена борьба с кусочничеством. Если в желудок ребёнка не попадает никакая еда с 8 до 13 часов, обедать он станет с большим энтузиазмом, да и голод начнёт чувствовать к приёму пищи, — вспомните, как хочется есть перед обедом в детском лагере, где вся еда по часам.

## Если еда вызывает дискомфорт

Ребёнку физически сложно употреблять пищу, или он имеет проблемы с дикцией, невнятно говорит, предпочитает мычать и отмалчиваться, еле открывает рот — явные поводы не затягивать визит к детскому ортодонт.

A decorative border of small cakes with pink frosting and white filling, arranged in a rectangular frame around the text.

Проблемы, которые достаточно легко корректируются в дошкольном и младшем школьном возрасте, уже у подростка потребуют гораздо более длительного и затратного лечения, не говоря уже о том, что патологии прикуса могут повлиять не только на работу ЖКТ, но и на позвоночник.

### **Если есть зависимость от сахара**

Решение со сладкоежками тоже радикально: сахар следует ограничить без жалости, иначе впереди могут замаячить не только испорченный вкус и гипогликемия с сопутствующими перепадами настроения, но и более серьёзные болезни вроде диабета. Нет нужды изгонять все сахаросодержащие продукты из дома или запугивать детей пожизненной инвалидностью. Гораздо эффективнее устроить совместный семейный просмотр документального фильма «Сахар» (2014, Дэймон Гамо), где интересно и наглядно разбираются все последствия ежедневного потребления сладкого.

### **Если есть проблемы с ЖКТ**

Не ждать, пока само пройдёт, а сделать чек-ап по общему состоянию ребёнка и обратиться за консультацией к гастроэнтерологу.

### **Можно ли заставлять ребёнка есть**

Ещё ложечку, за маму, за папу, за котика и собаку... Не надо так. Как только ребёнок становится способен держать в руках ложку или вилку, контролировать объём съеденного родители не должны. Уж точно не стоит силой принуждать ребёнка обязательно всё доедать. Насильное кормление вызывает отвращение к еде и формирует нездоровое пищевое поведение в будущем.

### **Что запомнить**

Нельзя заставлять ребёнка есть. Нужно разбираться с причинами: почему он стал меньше есть, отказывается от еды. Понимание причин поможет найти верный подход к решению проблемы.

Главный принцип воспитания — делай, как я. Станьте для ребёнка примером в питании и не требуйте от него чего-то противоположного тому, что вы делаете сами.