

## **Консультация для родителей «Что делать, если ребенок плохо ест?».**

**Подготовила: воспитатель Иванова Л.В.**

Отказ от пищи может стать настоящей проблемой в семье с детьми. Как понять, почему малыш не хочет есть, и можно ли заставить поужинать подростка? Причины в каждом случае могут быть разные – о них и о методах борьбы с «малоежками» поговорим с экспертом.

Можно вечно смотреть, как горит огонь, течет вода и как родители пытаются накормить свое чадо. Потому что такие баталии между взрослыми и детьми происходят из поколения в поколение и длятся до бесконечности. Однако присмотритесь: даже в идеальных «рекламных» семьях дети выражают свое «фи» относительно преподносимых родителями блюд. А уж что говорить про обычных нас с вами!

Понять, насколько важно полноценное питание детей, можно, заглянув в педиатрические рекомендации. Медики разработали даже специальную концепцию программирования питания в первые 1000 дней (1), согласно которой в период от зачатия и до 2-летнего возраста на фоне максимальной скорости роста и наибольшей пластичности обменных процессов формируется здоровье человека. Разумеется, и в дальнейшем рациональное питание также необходимо. Увы, детям этого не объяснить – нужны другие подходы.

Почему ребенок плохо ест — и вообще, сколько нужно «по норме»? Какие могут быть последствия плохого аппетита и как его повысить? И классический вопрос: нужно ли доедать? Попробуем разобраться в этих и других важных моментах.

Сколько должен есть ребенок в разном возрасте?

С пищей человек получает необходимые «строительные» вещества для роста, развития и правильного функционирования всех органов и систем организма. Так сколько нужно съесть ребенку, чтобы быть умным, сильным и красивым?

По рекомендациям Союза педиатров России, малыши 1-1,5 лет должны съесть в день 1000-1200 г. Дети до 3 лет — 1200-1500 г., при этом за один прием пищи ребенок должен съесть не более 300-350 мл. Далее, конечно, эти нормы корректируются.

Но в вопросе питания важно не количество, а качество. Иначе говоря – калорийность, соотношение макронутриентов, насыщенность пищи витаминами, минералами, аминокислотами.

## Сколько должен есть ребенок (БЖУ) (2):

0-12 месяцев	110-115 ккал
1-2 года	1200 ккал
2-3 года	1400 ккал
3-7 лет	1800 ккал

К педиатру не ходи – любая бабушка вам скажет, что одними конфетами сыт не будешь. То есть, суточная норма состоит из грамотного соотношения белков, жиров и углеводов, количество которых с возрастом должно равномерно увеличиваться. То же самое касается витаминов и минералов. Рацион ребенка должен быть насыщен кальцием, магнием, калием, фосфором, натрием, хлором, цинком, хромом, железом, необходимо присутствие меди, марганца, фтора.

Как часто взрослые наивно думают: ребенок отказывается от еды – просто капризничает. Но проблемы с приемом пищи могут появиться уже в младенчестве, когда малыш еще не научился «демонстрировать характер».

В первые годы жизни проблемы с вскармливанием имеют место у 80% детей с инвалидностью и 25% детей с нормальным развитием (3). Отказ от еды может быть обусловлен какой-то патологией (например, короткая уздечка языка), нарушением работы ЖКТ или при неполадках других систем организма.

Но и совершенно здоровый малыш может отказываться от пищи. Частая причина у грудничков – неправильное кормление. Также дети порой начинают меньше есть при переходе с жидкой пищи на твердую или при чрезмерном потреблении молочных напитков.

С возрастом большую значимость приобретают психологические моменты: ребенок перевозбужден, переутомился – и уже отворачивается от борща, сопровождая отказ разнообразными перформансами. А нередко родители, сами того не зная, усугубляют ситуацию. Например, заставляют есть («не выйдешь из-за стола, пока тарелка не будет блестеть!») или включают мультики во время приема пищи, лишь бы затолкать в чадо пару ложек пюре.

Некоторые причины отказа от еды у ребенка скептики посчитают за капризы, но детские специалисты убеждены: это серьезная проблема. Есть такой термин — «избирательный аппетит», когда ребенок может отказываться от пищи из-за ее

консистенции, температуры, оттенков вкуса, запаха. А еще выделяют пищевую неофобию – когда малыш не ест незнакомую пищу.

Почему еще у детей не бывает аппетита? Если глубоко не копать: когда прорезываются зубы, болит живот или организм подхватил простуду. Не стоит забывать и о самых банальных факторах: ребенок устал или заигрался, он увлечен чем-то, или очень жарко – интерес к еде может временно угаснуть.

Ниже разберем причины отказа от еды, с которыми может столкнуться каждый родитель.

### Неправильное кормление.

Неопытные мамы не всегда с первого раза могут правильно приложить младенца к груди. Из-за этого ребенку неудобно есть, он начинает плакать и может отказаться от молока. А родительница с перепугу хватается за бутылочку и смесь. Но когда процесс кормления налажился, молодая мама нередко на радостях начинает кормить свою детку впрок: при каждом писке и вздохе предлагает грудь. И это снова может повлиять на отказ от пищи.

Что делать? Кормить по требованию, продолжительность кормления пусть регулирует грудничок. И не нужно допаивать смесью, из принципа «чтоб уж наверняка». А правильно прикладывать малыша к груди могут научить в роддоме. Также сейчас есть множество специалистов по грудному вскармливанию, которые оказывают помощь онлайн и на дому.

Ну а мы дадим шпаргалку:

- ❖ развернуть ребенка животом к себе, чтобы его голова и туловище были на одном уровне,
- ❖ сосок должен быть на уровне носа младенца,
- ❖ наклоняться не надо, ребенок сам должен принять грудь,
- ❖ сосок и большая часть ареолы во рту у ребенка, губы вывернуты наружу – значит, все правильно.

А родительница с перепугу хватается за бутылочку и смесь. Но когда процесс кормления налажился, молодая мама нередко на радостях начинает кормить свою детку впрок: при каждом писке и вздохе предлагает грудь. И это снова может повлиять на отказ от пищи.

### Патологии и заболевания.

Здесь может быть множество причин, начиная от короткой подъязычной уздечки и заканчивая неврологическими и сердечно-сосудистыми нарушениями.

Врожденные расщелины губы и нёба могут вызывать затруднения при сосании и глотании, при дисфагии пережеванное не проходит нормально по пищеводу, а при одинофагии ребенку больно глотать. Ряд проблем ЖКТ вызывает болезненные ощущения в животе, и, соответственно, отказ от пищи. При некоторых заболеваниях органов дыхания малыш может испытывать затруднения с едой. Существуют неврологические, метаболические и другие заболевания, которые могут спровоцировать отказ от еды у ребенка.

Все причины такого рода объединяет то, что ребенок начинает трапезу с желанием, но в процессе проявляет недовольство и он отказывается от пищи (3). В чем именно кроется проблема, нужно искать вместе с врачом.

#### Избирательный аппетит.

В этом случае речь идет как раз о «капризулях». Дети с избирательным аппетитом не любят пробовать новые продукты, избегают пищи, которая им не нравится по консистенции или способу приготовления, а их рацион – скудный и однообразный.

Знакомая история? В литературе встречаются данные о том, что эта проблема достаточно распространена среди детей 3-10 лет, а результаты одного европейского исследования показали, что избирательный аппетит может отмечаться у половины детей возраста 4-5 лет (4). Со временем проблема может пройти, но иногда ждать приходится довольно долго – даже до нескольких лет.

А тем временем, это сказывается на здоровье ребенка. Поэтому лучше не надеяться на «авось», а обратиться к специалисту.

#### Расстройство пищевого поведения.

Булимию и анорексию принято считать «подростковыми» проблемами, уж никак не детскими. Но и в раннем возрасте это может произойти – то, что называется детской или младенческой анорексией. Это иногда случается при переходе с жидкой пищи на твердую: новая консистенция смущает ребенка, и он перестает есть.

В старшем возрасте подключаются психологические моменты: подростки начинают сравнивать себя с окружающими, их могут задевать грубые комментарии сверстников или взрослых, не стоит забывать и о шаблонных стандартах красоты.

Все это в комплексе может спровоцировать психическое расстройство, которое выражается в неадекватном восприятии себя, навязчивом желании похудеть. Как следствие – ребенок отворачивается от еды.

#### Последствия плохого питания ребенка.

Ребенок раз отказался от ужина или плохо ест почти всю неделю, как установилась аномальная жара – не страшно. А вот если чадо предпочитает «кусочничать», за обедом постоянно «клюет» крошки, или обходится одной водой – это уже чревато последствиями.

Здесь можно выделить два основных момента, к которым может привести стойкий отказ от полноценного питания:

- снижение массы тела,
- недостаток микронутриентов и дисбаланс макронутриентов (БЖУ).

Некоторые исследования показывают, что у школьников выявляется недостаток витаминов А, С, В1 и В2, нехватка кальция, а у дошкольников также недостаток витамина Е, белка и общей калорийности пищи (5).

Как следствие: ребенок отстает в физическом развитии, появляются проблемы с освоением новых знаний, повышается риск ожирения наряду с недостатком активной клеточной массы, ослабевает иммунитет (6), а в семье складывается хроническая стрессовая ситуация: папа сердится, мама на нервах, ребенок в слезах.

Разумеется, чтобы избежать таких неприятных последствий, нужно постараться не допустить нарушения пищевых привычек ребенка или вовремя принять меры, если проблема уже обозначилась.

Нутрициолог Ольга Матвеева добавляет:

— Прежде всего, проблемой плохого питания становится недополучение критически важных для развития ребенка веществ. Часто качественные продукты замещаются «мусорной» едой с большим количеством искусственных добавок, сахара, быстрых углеводов. Большое количество таких продуктов в рационе влияет на гормональную систему, происходят постоянные скачки глюкозы крови, которые вызывают выброс инсулина. Это часто приводит к нарушению развития всей гормональной системы — в последние годы диабет второго типа часто встречается у детей. Это диагноз на всю жизнь. Следствием переедания становится лишний вес. Это путь к метаболическим

нарушениям в дальнейшем. Количество жировых клеток закладывается в детском возрасте, поэтому ребенок с лишним весом – это взрослый с ожирением.

Как повысить аппетит ребенка.

Есть общие правила, которые пригодятся в практически любом возрасте.

Для ребенка необходимо правильно определять объем порции. Детское питание – тот случай, когда больше – не значит лучше. Уже с двух лет, согласно некоторым исследованиям, ребенок может контролировать количество необходимой еды (7).

Также важен режим: принимать пищу в определенные часы, а не когда придется. Помним, что грудничков это не касается: в их случае кормить поначалу нужно по требованию, позже, как правило, вырабатывается определенный график.

Желательно, чтобы ребенок ел не в одиночестве – пусть родители станут ярким примером, как нужно уплетать суп и второе. К тому же, так чадо будет смелее в пищевых экспериментах с новыми продуктами. Однако если от какой-то еды ребенок категорически воротит нос, нужно подобрать адекватную замену: не хочет мясо – можно сделать фарш и налепить котлет, не желает молоко – пусть пьет йогурт, не оценил бабушкину манку – та же самая «пшеничка» будет даже полезнее.

Но важно понимать, что пищевое поведение формируется с самого рождения, а в каждом возрасте есть свои «фишки».

До 1 года.

Примерно в 5-7 месяцев малыш начинает проявлять интерес к «взрослому» столу. Маминой груди уже мало, нужно пробовать новое. Поэтому в этом возрасте начинают вводить прикорм. Главное, делать это неспеша и по правилам (8).

Сажать ребенка за общий стол – чтобы он видел, как едят остальные члены семьи. Вводить новые продукты в соответствии с возрастом — с мяса не начинаем! Соблюдать подходящую степень измельчения: от гомогенизированной, пюрированной еды до блюд «с кусочками».

И не торопим события: если ребенок не хочет есть пюре из кабачка, значит пока рано. В первый год жизни малышу может потребоваться 5-14 попыток, чтобы оценить новую еду (9). В 8-12 месяцев ребенок может уже не только пробовать «взрослую» еду, но и насыщаться ею.

1-2 года.

С момента, когда ребенок привыкает к обычной пище, нужно вводить режим. Медики рекомендуют установить пять приемов пищи: 3 основных (завтрак, обед, ужин) и 2 дополнительных (второй завтрак или полдник и перед сном) (7). А вот перекусы – печенки и прочие снеки «между делом» — рекомендуют вообще исключить.

Помним, что маленький человек – уже личность. Дайте ребенку самому выбрать, что есть: предложите разные варианты, которые малыш сможет взять руками и попробовать на вкус. Это могут быть фрукты и овощи, хлеб, яйца и что-то еще. Для ребенка такой прием пищи как игра, а игра – лучший способ заинтересовать чем-то. 3-5 лет.

В этом возрасте важно соблюдать ритуалы – например, вместе накрывать на стол, используя красивую посуду, салфетки. На помощь маме «малоежки» придет интересное оформление блюд. Нарезать морковку или огурец в виде цветочка и дать вместо вилки шпажку для канапе – дети такое обожают.

Можно использовать разные родительские трюки. Например, устроить соревнование: кто угадает, сколько ложек супа осталось в тарелке. Конечно, чтобы сосчитать – малышу придется все съесть.

Два правила (10):

- хитрости должны быть разнообразными: один фокус во второй раз уже не пройдет;
- такие игры не должны отвлекать малыша от еды (сказки, мультики и прочее – не подходит).

5-7 лет.

Для аппетита нужно – что? Правильно – хорошенько проголодаться. А для этого необходимы достаточное пребывание на свежем воздухе, игры и физическая активность, интеллектуальные занятия, ну и, конечно, отсутствие перекусов.

В таком случае ребенок, которого не тревожат проблемы со здоровьем, сметет все со стола, вернувшись с прогулки или после уроков.

Помним также, что во время приема пищи не стоит отвлекаться на книжки, гаджеты и телевизор. Это, кстати, касается не только детей – но и взрослых.

Источники:

Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. Методические рекомендации. ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава

России. Москва. 2019. 112 с. URL: [https://nczd.ru/wp-content/uploads/2019/12/Met\\_rekom\\_1\\_god\\_.pdf](https://nczd.ru/wp-content/uploads/2019/12/Met_rekom_1_god_.pdf)

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации. Москва. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. 36 с. URL: [https://www.rosпотребнадзор.ru/documents/details.php?ELEMENT\\_ID=4583](https://www.rosпотребнадзор.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=4583)

О.Н. Комарова, А.И. Хавкин. Причины отказа от приема пищи у детей раннего возраста: дифференциально-диагностический поиск и способы коррекции // Вопросы современной педиатрии. 2014. №3. С. 69-72. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-otkaza-ot-priema-pischi-u-detey-rannego-vozhnosta-differentsialno-diagnosticheskiy-poisk-i-sposoby-korreksii/viewer>

Е.В. Павловская. Избирательный аппетит у детей // Вопросы современной педиатрии. 2013. Том 12. №6. С. 10-18. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izbiratelnyy-appetit-u-detey/viewer>

Д.Н. Лир, А.Я. Перевалов. Анализ фактического домашнего питания проживающих в городе детей дошкольного и школьного возраста // Вопросы питания. 2019. Том 88. №3. С. 69-77. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-fakticheskogo-domashnego-pitaniya-prozhivayuschih-v-gorode-detey-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozhnosta/viewer>

О.В. Зайцева, Н.К. Шумейко, М.В. Беседина. Питание и иммунитет: есть ли связь? // Инфекционные болезни: новости, мнения, обучение. 2021. Том 10. №4. С. 105-114. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-i-immunitet-est-li-svyaz/viewer>

Е.М. Булатова, П.В. Бутько, А.М. Шабалов. Нарушение пищевого поведения как предиктор ожирения и метаболического синдрома: возможна ли профилактика? // Педиатр. 2019. Том 10. №3. С. 57-61. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/narushenie-pischevogo-povedeniya-kak-prediktor-ozhireniya-i-metabolicheskogo-sindroma-vozhnosta-li-profilaktika/viewer>

О.Н. Комарова, А.И. Хавкин. Психогенно обусловленные расстройства приема пищи у детей раннего возраста и способы их коррекции // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2015. №2. С. 108-113. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihogenno-obuslovlennyye-rasstroystva-priema-pischi-u-detey-rannego-vozhnosta-i-sposoby-ih-korreksii/viewer>

Е.А. Пырьева, М.В. Гмошинская, Н.М. Шилина, М.А. Гурченкова. Ранние этапы формирования пищевого поведения // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017. Том 62. №3. С. 125-129. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rannie-etapy-formirovaniya-pischevogo-povedeniya/viewer>

Ж.М. Глозман. Если ребенок не хочет кушать // Современное дошкольное образование. 2010. №5. С. 64-65. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esli-rebenok-ne-hochet-kushat/viewer>