

Консультация для родителей

«Рекомендации по профилактике и нарушению пищевого поведения ребёнка»

По данным исследователей, примерно от 20 до 60% детей в дошкольном возрасте могут иметь разнообразные проблемы аппетита. Проблемы с питанием зачастую пугают родителей, что вынуждает их применять все более и более изощренные способы для того, чтобы кормить упрямого малыша. На сегодняшний день крайне редко возникает состояние дефицита питания (еды у ребенка) в целом. Однако, погрешности в питании детей, особенно в виде избытка особых «быстрых» углеводов из сладостей, причем в ущерб полезным белкам и витаминам с минералами, будут встречаться в питании буквально каждого второго ребенка. Если вовремя не выявить и не скорректировать такие проблемы питания, эти проблемы постепенно перетекают из детского возраста в подростковый, и оттуда уже во взрослую. По мнению все тех же ученых и исследователей было выделено шесть основных групп продуктов, которые необходимы в детском питании – это овощи, мясо, фрукты, углеводы с крахмалом в виде круп и макарон, а также молочные продукты. Естественно, что если в четырех из пяти групп продуктов ребенок ест меньше двух третьих дневной нормы – его относят к малоежкам. Обычно избирательным аппетитом и малоежеством страдают дети от 1-2 лет до 8-10 лет, пик проблем с питанием приходится на возраст 4-5 лет. Врачи и психологи говорят о причинах избирательного аппетита или отказа от пищи у детей этого возраста в виде борьбы ребенка за самостоятельность с резкими сменами его настроения. Общаться с такими детьми непросто и нужен комплексный подход, необходимо проведение полного анализа питания малыша – сколько и каких питательных веществ он потребляет, как он себя ведет, и нужно слежение за динамикой его роста и веса.

Для того чтобы формировались здоровые привычки в пищеварении, диетологами рекомендуется следующее:

1) не прибегать к развлечениям ребенка в процессе приема пищи, подобный «цирк» только ухудшит ситуацию с количеством пищи и ее потреблением. Многие из родителей применяют в питании детей методы рекламного кормления. Они сажают ребенка кушать перед телевизором, и пока ребенок сидит, отвлеченный на рекламные ролики или мультики, родители буквально запихивают ему в рот еду. Зачастую в таких ситуациях ребенок проглатывает пищу, практически ее не пережевывая, не концентрируясь на процессе самого приема пищи, что в результате может приводить к гораздо более серьезным проблемам, нежели плохой аппетит. Это могут быть проблемы с работой желудка, тонкой кишки и поджелудочной железы.

2) в процессе кормления стоит вести себя нейтрально и абсолютно ровно, не нужно заставлять, уговаривать ребенка есть, если он не хочет. Чем больше вы станете его заставлять, тем активнее и сильнее он будет этому сопротивляться. Запрещено использовать при кормлении шантаж по типу «не будешь есть первое, не будет конфет». Если ребенок от чего-то отказался, спокойно можно предложить еду попозже, при этом нельзя менять блюдо на другое, которое ребенок ест лучше и активнее. Также нельзя пичкать ребенка едой, уговаривать его есть ложечку за папу-маму. И уж точно, чего делать нельзя – это наказывать едой: пока ты не поешь, мы не

пойдем гулять и т. д. Также стоит взять за правило не вести разговоров во время еды на повышенных тонах или отсчитывать ребенка за провинности. Прием пищи – не время для наказаний, важно, чтобы малыш ел в спокойной для него обстановке. Нельзя подгонять и торопить ребенка во время приема пищи, он должен есть в своем темпе, как удобно ему, чтобы все прожевать, как положено. Пища усвоится полноценно, только если она тщательно прожевана, обработана желудочным соком и поступает в пищеварительный тракт мелкими порциями, в результате медленного поступления пищи в желудок.

3) нужно провоцировать здоровый аппетит при помощи ограничения перекусов и правильного подбора порций по размерам и калорийности. При плохом аппетите нужно подсчитать суточное потребление калорий пищи у ребенка. Итак, калорийность рациона для детей от 1 до 3 лет примерно 1300-1500ккал, детям 3-6 лет калорийность составляет около 1800-2000ккал. Часто на практике выявляется, что подсчеты суточного калоража блюд у тех детей, которые якобы плохо кушают, по факту может даже превышать нормы, порой в несколько раз. К примеру, банан составляет почти 100ккал на 100г продукта, овсянка 375 ккал, творог 320 ккал. Не давайте ребенку больших тарелок – они психологически угнетают, лучше положите в маленькую миску немного еды, на каждый год жизни столовую ложку еды, и просто потом дайте добавки, если малыш все осилит. Постепенно порции увеличивайте на небольшой объем, и ребенок постепенно станет, есть побольше. Для детей нормальный режим – пятиразовое питание. Устройте второй завтрак через пару часов после первого и полдник после пробуждения от дневного сна.

Если говорить о предобеденном времени, то такая безобидная просьба, как «Дай, пожалуйста, печеньку», воспринимаемая мамами малоежек как манна небесная, впоследствии оборачивается песнями и плясками в попытках привлечь внимание к тарелке супа. В одном возрасте (2-3 года) стоит попытаться переключить внимание с перекуса. Например, сходить на прогулку, поиграть в догонялки или прятки. Высока вероятность, что ребёнок забудет о своей просьбе и «дотянет» до обеда. С детками постарше (4-5 лет) уже вполне можно договориться о том, что они получат желанную «вкусняшку» после основного блюда.

4) нужно ограничить время приема пищи периодом в 20-30 минут, не растягивая его на дольше. Конечно, никто не хочет часами сидеть за столом в попытках заставить нехочуху пообедать. Стоит перенять опыт детского сада и ограничить ребёнка во времени: когда вся семья поест, хозяйке следует спокойно, без укоров и ругани, собрать тарелки, в том числе и недоеденную порцию, и отправить их в мойку. Капризуля должен понять, что если он не поест сейчас, то просто-напросто останется без обеда.

Решив ограничить время, важно не забыть создать вокруг малыша приятную обстановку, располагающую к приёму пищи. Можно выбрать необычные столовые приборы, подать обед в ярких тарелках с изображением любимых героев ребёнка: Винни-Пуха, Маши и Медведя, Микки Мауса. Картинка на дне посуды открывается по мере того, как малыш съедает блюдо. Таким образом, у нехочухи появляется стимул, чтобы доесть весь суп до конца.

5) необходимо предлагать ребенку продукты, которые соответствуют возрасту, а также вводить все новые и новые блюда постепенно, но регулярно. Если ребёнок отказывается от каких-либо овощей, выбирайте группу других с примерно таким же составом и снова предлагайте, добавляйте в рацион фрукты. Если не ест мясо

говядины – можно добавить в рацион кролика и курочку. Пробуйте варианты замены продуктов одной и той же группы, но не отказывайтесь от потребления малышом всей группы продуктов. Чтобы ребенок мог принять и полюбить новый вкус, в среднем нужно предложить ему новый продукт от восьми до пятнадцати раз! Имеются и особые психологические секреты – важно дать ребенку право выбора между несколькими видами продуктом одной группы, пусть они стоят на столе и он берет из них то, что он хочет. Но это не должны быть вредные и любимые продукты типа сосисок, чипсов или печенья. Еда должна быть правильной и качественной.

6) важно поощрять в ребенке самостоятельность, не нужно кормить с ложки того ребенка, который сам может пользоваться столовыми приборами. При этом не стоит заострять внимание на том, что во время еды ребенок запачкался.

7) сделайте еду привлекательной! Если ребенок всегда неважно кушает, вам стоит приложить максимум своей фантазии и выдумки, сообразительности, чтобы помочь ребенку в улучшении аппетита и объема съедаемой пищи. Рацион привычного детского питания можно разнообразить, при этом можно пофантазировать над тем, как внешне выглядит блюдо, которое вы приготовили. К примеру, детскую молочную кашку можно украшать кусочками сухофруктов, нарисовать при помощи них смешные рожицы. Обычное молоко для питья можно превратить в коктейль, если добавить к нему фрукты или сиропы.

Дети старше трех лет охотнее будут, есть, если они будут вместе с вами готовить. Для детей кулинария – познавательный процесс. Малыш поможет маме помыть продукты, натереть фрукты или овощи, перемешать салат. Эффект от совместного творчества будет заметен сразу: доказано, что ребёнок гораздо охотнее ест блюда, в приготовлении которых участвовал он сам. В процессе готовки мама может «подогреть» интерес малыша ещё больше, рассказав ему о той пище, которую сейчас все будут, есть, правилах этикета за столом. Допустимо и слегка заинтриговать чадо – для этого достаточно приговаривать «М-м-м, какой вкусный у нас сегодня ужин!» или «Я приготовила такое блюдо – пальчики оближешь». Ребёнок с нетерпением будет ждать, когда же накроют на стол.

Сегодня многие из производителей детского питания предлагают для малоежек особые смеси, которые рекомендованы для пополнения запаса калорий и подпитки крохи. Однако, длительное их применение, чаще, чем один раз в неделю больше навредит, чем принесет пользы, все дело в том, что эти смеси жидкие, как коктейль, пищевых волокон в них мало, они не дают нагрузки на жевательный аппарат. Это, по сути, просто порция калорий, которая просто докармливает кроху, но не решает проблемы с питанием. Лучше не надеяться на подобные смеси и коктейли, а методично и постепенно проводить исправление питания и введение в него новых блюд.

Надеюсь, что наши нехитрые советы помогут накормить вашего малоежку без слёз и нервов.

Прислушайтесь к потребностям ребёнка, и он всегда будет радовать вас своим здоровым аппетитом!