

Если у ребенка нет аппетита

Почему дети отказываются от еды?

Когда детским врачам родители задают такой вопрос, специалисты стараются не ограничиваться ответами общего плана. Нет единой, припасенной на все случаи жизни причины, объясняющей отказ ребенка от еды. Но что удивительно: когда начинаешь освидетельствовать здоровье такого ребенка-малоежки, то чаще всего выясняется, что никакого заболевания у него нет и что дело, оказывается, вовсе не в нем, а в самих родителях, а точнее, в их отношении к еде.

Аппетит у детей снижается в результате неправильного ухода, воспитания. Поэтому для коррекции сниженного аппетита и бывает необходимо пользоваться главным образом педагогическими приемами. И здесь особенно важны выдумка и изобретательность со стороны взрослых. Яркие рассказы и необычные истории всегда способны разбудить в ребенке утраченное в силу тех или иных погрешностей воспитания желание поесть. К сожалению, не все родители умело этим пользуются, а многие своими действиями даже наносят вред ребенку.

Не надо заставлять малыша съедать больше, чем он хочет. Гораздо лучше, если вы будете давать ребенку пищи чуть меньше, чем он обычно съедает. Тогда у него появится желание получить добавку.

Помните, что всякие уговоры, рассказывание сказок, заманчивые обещания во время кормления абсолютно нежелательны. Все это не только отвлекает ребенка от еды, но и со временем приводит к тому, что у него формируется нежелательный стереотип — без сказки за столом не буду есть, без игрушки, обещанной в подарок, не сяду за стол и т. д. А нередко это еще приводит и к тому, что подрастающий ребенок начинает мнить себя «персоной», с которой все должны считаться, которая может навязывать свои вкусы и требовать беспрекословного их выполнения. И неудивительно, что порой такие маленькие «диктаторы» доводят до слез своих матерей. А ведь все это можно было заранее предусмотреть. Но как говорится, родительская любовь часто бывает слепой.

Конечно, в практике детского врача бывают и такие случаи, когда перенесенная длительная болезнь лишает ребенка радости, получаемой от еды. Механизм отсутствия аппетита у таких ребят объясняется нарушениями секреции пищеварительных ферментов, и, прежде всего, желудочного сока. В таких ситуациях вмешательство медицины бывает необходимым. Ребенку назначают пищеварительные ферменты, витамины, средства, стимулирующие аппетит. И все это, безусловно, приносит желаемые результаты. Но было бы неправильно, как подчас думают многие родители, полагаться только на силу лекарств. От взрослых требуются великое терпение, сугубо индивидуальный подход к каждому ребенку, особенно к малышам, чтобы отвращение к пище не превратилось в привычку.

Чуткие к детской беде сердце и ум матери способны находить подчас самые невероятные решения. Приведем один случай, когда мать трехлетнего ребенка, тщетно используя предлагаемые врачами лекарственные средства для повышения аппетита, придумала кормить малышку из скорлупы сваренного вкрутую яйца. Необычная «посуда» вызвала интерес девочки и желание попробовать пищу.

Для каждого ребенка независимо от возраста огромное значение имеют цвет и оформление блюда; поэтому усилия по приготовлению завтраков, обедов и ужинов не должны сводиться только к заботе о вкусе и аромате. Аппетит вызывают яркие, влекущие многоцветием, по-праздничному украшенные блюда. Всегда следует обращать внимание на сервировку стола. Белые скатерти и салфетки, расписанная веселыми узорами посуда создают атмосферу вкусной и здоровой еды. Не проходят мимо наблюдательных глаз ребят и такие «детали», как толщина кусков хлеба, величина порций. У ребенка, особенно малоежки, всегда вызывает испуг тарелка, наполненная до краев. Не говоря уже о том, что столь обильное блюдо не соответствует правилам этикета, оно может вызвать обратную реакцию — отвращение к еде вообще.

Огромное значение для рационального питания ребенка имеет составление меню. Вкусовые привычки у каждого человека формируются где-то до пятилетнего возраста. Чрезмерно однообразное питание может сыграть злую шутку в отношении аппетита. Если вы кормите ребенка, например, одними и теми же кашами, они со временем начнут приедаться и малыш станет отказываться от еды. Умелое сочетание и чередование различных блюд не только сохранит к ним вкусовой интерес на всю жизнь, но и поможет избежать снижения аппетита, наблюдающееся у некоторых детей на этой почве.

Положительное влияние может оказать на ребенка-малоежку детский коллектив. В каждой группе детского сада есть немало детей, умеющих есть с большим аппетитом. И хороший пример бывает заразительным. Или, например, назначенный дежурным по группе, то есть главным помощником воспитателя, самолюбивый мальчик или девочка не посмеют отказаться от обеда, для которого сами же сервировали стол. Таким образом, в каждом детском коллективе скрыты огромные возможности психологического воздействия на ребенка.

Для поддержания нормального аппетита важно также, чтобы ребенок продолжительнее и чаще

бывал на свежем воздухе, играл в подвижные игры, приобщался к спорту и труду.

Родители также должны строго соблюдать распорядок дня ребенка. Отклонение от установленного времени не должно превышать 15—30 минут. Это имеет как физиологическое, так и психологическое значение, потому что при соблюдении постоянных интервалов между приемами пищи у ребенка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приему пищи. Соблюдение одних и тех же интервалов между кормлениями предоставляет организму достаточно времени для переваривания пищи.

Наказывая детей за плохой аппетит, обижаясь на них, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфетой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. Кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита и нарушают ритм работы пищеварительных желез, достигнутый соблюдением режима.

При желании ребенка полакомиться лучше предложить ему между кормлениями морковку, яблоко или, в крайнем случае, самостоятельное овощное блюдо. Если за завтраком или обедом он плохо ел, родителям нужно собрать всю волю и для ребячьей пользы выдержать характер: убрать все со стола и ничего не давать до следующего приема пищи. Вынужденное голодание может отучить ребенка привередничать за столом.

**Статья подготовлена Д.Р. Мерзляковой, психологом МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения №5 Устиновского района г.Ижевска»
(тел. 20-57-11)**