Если ребенок отказывается от еды

Отказ от еды и плохой аппетит – две взаимосвязанные проблемы питания ребенка, с которыми чаще всего сталкиваются родители. Поэтому из нужно решать, принимая во внимание все меры по улучшению аппетита ребенка и подготовке его организма к режимному питанию пищи. Продукты, съеденные вовремя и с удовольствием, и усваиваться будут легко и в полной мере.

Для того чтобы у ребенка не было отсутствия аппетита в нужное время, а соответственно, и пропусков приема пищи, необходимо, чтобы он в первую очередь научился соблюдать правильный режим питания. Если родители в состоянии устроить так, чтобы ребенок принимал пищу в точно определенные часы и по возможности в одной и той же обстановке, то у него вырабатывается пищевой рефлекс на время. Просыпаясь по режиму и принимая пищу во время, ребенок не будет испытывать плохого настроения, немотивированной усталости, капризничать, отказываться от еды и т.д. Все это имеет большое значение для его нормального развития, особенно для нервной системы.

Когда родители кормят детей в строго определенное время с соблюдением точных интервалов между отдельными приемами пищи, а также если еда разнообразна и вкусна, то у ребенка не будет причин для отказа от нее.

Итак, если ребенок отказывается от еды, родителям необходимо приучать его к строгому режиму питания. Но нельзя переходить на него резко, без специальной подготовки организма к переменам, особенно в том случае, если с правилами режима ребенок никогда не был знаком. Предварительно нужно начать его кормить строго по времени только в первой половине дня, а через 3-5 дней уже можно придерживаться режима целиком.

Второй причиной отказа ребенка от еды является чрезмерное употребление сладостей, особенно в перерыве между основными приемами пищи. Сладкие продукты, содержащие большое количество углеводов, притупляют чувство голода, но не насыщают детский организм таким количеством витаминов и питательных веществ которые он получил бы во время обеда или полдника. Для некоторых детей бывает достаточно одной конфеты, чтобы аппетит испортился перед обедом или в другое время приема основной пищи.

Итак, если ребенок отказывается от еды, родителям необходимо давать сладкие продукты только после приема первичного и второго блюд или в качестве десертов на полдник, но никак не в промежутках между основными приемами пищи.

Третьей причиной отказа ребенка от еды является ее однообразие. Если он каждый день получает одну и ту же пищу, то она надоедает ему, теряются нужные вкусовые ощущения, способные вызвать желание съесть именно эту еду. При этом ребенку вместо каши, которая была на обеденном столе уже вчера или из которой состоял вчерашний ужин, на обед хочется съесть что-то другое, например суп. Однако об этом дети не могут самостоятельно догадаться в силу своего возраста. Поэтому они предпочитают отказаться от еды, нежели съесть порцию пищи, которая была уже в их рационе несколько раз за последние 2-3 дня.

Итак, если ребенок отказывается от еды, родителям необходимо следить за разнообразием пищевого рациона, чтобы в течение дня малыш по возможности получал как минимум 3-4 разных блюда. Кроме того, заинтересованность ребенка в том, что будет на ужин, после того как он съел обед, уже психологически вызывает у него, желание съесть ужин только потому, что его вкусовые качества будут несколько отличаться от обеда. К примеру, ужин будет таким пресным, как обеденный суп, так как ребенок может получить в вечерний прием пищи тушеную картошку с рыбой и свежий салат.

Четвертая причина, по которой ребенок отказывается от еды,- это введение в его рацион питания новых, ранее не известных ему продуктов или приготовленных из них блюд. К ним дети привыкают трудно, и поэтому здесь от родителей требуются благоразумие и терпение. Для того чтобы облегчить этот процесс, блюда из незнакомых продуктов следует вводить постепенно, для начала они могут составлять лишь 1/3 общего объема порции.

Например, если ребенок будет впервые пробовать крыжовник, вряд ли он ему понравится сразу. Поэтому первоначально можно предложить его в качестве варенья или начинки сладкого пирога. То же касательно и овощей. Если мать решила приучать ребенка к баклажанам и кабачкам, то лучше сначала положить их в тушеную картошку или гречневую кашу. При этом их вкус немного изменится, но это не испугает ребенка, так как со вкусом картошки или гречки он уже хорошо знаком. И только по истечении некоторого времени, когда ребенок привыкнет ко вкусу новых овощей и когда их в составе тушеной картошки или гречневой каши будет около 50%, можно предложить блюда, приготовленные только на их основе, например тушеное рагу из кабачков.

Итак, если ребенок отказывается от еды, родителям необходимо постепенно вводить в его рацион питания новые, ранее не знакомые ему продукты.

Пятой причиной отказа дошкольника от еды является желание родителей накормить его порцией, которая по своему объему больше обычной нормы. Чаще всего такие ситуации возникают, когда ребенка собирают в дальнюю дорогу, в которой нормальных условий для приготовления и принятия пищи не может быть. Поэтому взрослый заранее пытается накормить ребенка порцией побольше. При этом чаще всего он наталкивается на сопротивление малыша, особенно если тот приучен к строгому режиму питания дошкольного учреждения. Если родители все- таки заставили ребенка съесть большую порцию, то из-за нежелания принимать ее он будет либо глотать пищу плохо пережеванной, либо процесс будет сопровождаться слезами и общим ухудшением его настроения. В обоих случаях польза от этого будет минимальна.

Итак, если ребенок отказывается от еды в большем объеме, чем он привык получать, то родителям не рекомендуется предварительно кормить его больше нормы из-за отсутствия условий для нормального приема пищи в другой раз. Ничего страшного не произойдет, если один прием пищи ребенок пропустит, во всяком случае, это лучше, чем заранее перекармливать его, особенно перед длительной дорогой.

Шестой причиной отказа ребенка от еды является отсутствие нормальных условий для ее принятия, отвлеченность от этого процесса. Для того чтобы поданные блюда было приятно есть, ребенок должен удобно сидеть за столом, на столе, кроме столовых приборов, не должно быть не игрушек, ни книг, ни каких- либо других отвлекающих внимание предметов. Также ребенок не должен смотреть телевизор во время приема пищи, ему следует полностью сосредоточиться на неторопливом пережевывании. Во время еды большое значение имеет настроение матери. Если оно плохое, то плохим становится и настроение ребенка, следствием чего может явиться отказ от пищи.

Итак, чтобы ребенок не отказывался от еды, должны быть созданы все условия для удобного и спокойного ее приема.

Седьмой причиной отказа ребенка от еды является наличие у него заболеваний, в том числе скрытого характера. Прежде всего, это касается органов пищеварения, но на аппетит оказывают влияние и другие заболевания, в том числе и простудные, особенно если они сопровождаются повышением температуры. В таких случаях кормить ребенка рекомендуется только с учетом щадящего режима и соблюдения определенной диеты.

Итак, если ребенок отказывается от еды из- за какого- либо заболевания, настаивать на приеме пищи не стоит. Необходимо внести изменения в привычный рацион малыша.