

Ребенок ничего не ест Что делать с «малоежкой»

Родители переживают, когда ребенок отказывается от еды или ест немного. Пять ложек супа, банан и сушки — не самый полезный рацион. Но часто малыши довольствуются небольшим количеством еды. Мы поговорили с детским диетологом, нутрициологом и автором блога Юлией Бачуриной и выяснили, кого ошибочно записывают в «малоежки» и как договориться с ребенком, который ото всего отказывается.



Почему ребенок мало ест

Истинных малоежек мало. Родители могут думать, что малыш недоедает, однако пищевой дневник все расставит по местам. Если записывать съеденное, выяснится, что малыш добирает необходимую суточную норму калорий через перекусы и грудное вскармливание.

Проанализируйте режим дня ребенка. Если малыш мало двигается, не гуляет, у него нет строгого времени для завтраков, обедов и ужинов, зато есть неограниченный доступ к продуктам, значит, он перебивает аппетит и это вариант нормы.

Иногда отказ от еды связан с проблемами со здоровьем. В этом случае лучше обратиться к врачу. Он назначит анализ крови, чтобы исключить вирусную инфекцию или латентный железодефицит. А иногда причина кроется в проблемах с жеванием или ЖКТ.

Когда ребенок здоров, много двигается и развивается по возрасту, у родителей нет причин волноваться из-за того, что он недоедает. Если его пищевое поведение все же вызывает беспокойство, поговорите об этом с педиатром, при необходимости получите второе мнение диетолога.

Когда действительно есть проблема

С ребенком, который действительно мало ест, родителям необходимо пристально следить за качеством еды. Такого малыша нельзя кормить

едой с трансжирами, с маргарином, с низкой пищевой ценностью. Если есть выбор между рагу и легким супом, лучше рагу. Еда должна быть энергетически плотной.

Добавляйте в рацион масла, делайте упор на белок. Проконсультируйтесь с врачом, возможно, ребенку нужна адаптированная смесь, обогащенная витаминами, аминокислотами и т.д.



shutterstock_PhotoMavenStock

Как накормить «условного малоежку»

Вот советы, которые помогут родителям накормить малыша. Главное, ни в коем случае не заставляйте ребенка съесть больше, чем он хочет.

Не используйте еду как награду, не стыдите малыша, сидящего над полной тарелкой. Все это плохо сказывается на формировании пищевого поведения и на психике детей.

- Отмечайте успехи

Повесьте на кухне магнитную доску или лист для наклеек и отмечайте все успехи ребенка и все новые продукты, которые он согласился попробовать. В 10 лет это уже не сработает, но в 2 года и даже в 5 лет поможет.

- Купите красивую посуду

Посмотрите, какие у малыша столовые приборы, удобно ли держать ложку и вилку, нарисованы ли на тарелках его любимые герои.

- Пригласите друзей

Иногда дети начинают лучше есть, когда напротив завтракает или обедает друг или старший брат. Зовите приятелей для компании, приглашайте к столу братьев, сестер, бабушек и дедушек. Так откормили не одного ребенка!

- Подавайте пример

Садитесь за стол всей семьей, пусть малыш видит, как хорошо едят родители. Иногда дети отказываются от продуктов, которые им на самом деле нравятся. Но папа с мамой не едят брокколи или цветную капусту, а малыши берут с них пример. Проанализируйте собственное меню, прежде чем разбираться с тарелкой малоежки.

- Придерживайтесь режима

Это важно. Лучше не позволять детям «кусочничать» и старайтесь выдерживать хотя бы 2 часа между кормлениями и перекусами.

- Нагуливайте аппетит

Чаще гулять на улице полезно не только детям, но и взрослым. Пусть малыш бегает, двигается и играет вне дома и в солнечную, и в ветреную погоду. Так у него будет меньше поводов просить сладкое и домой он вернется более голодным, чем уходил. Главное, не забывайте на прогулке предлагать ребенку воду.

- Прячьте полезное во вкусном

Приготовьте морковные печенья, тыквенный торт, мясные котлеты с зеленью. Посмотрите, нравится ли малышу консистенция этих продуктов. Ребенок может не есть пюре, но любить хрустящие овощи или картошку, приготовленную соломкой.

- Устраивайте тематические вечеринки

Например, день итальянской или испанской кухни. Пусть ребенок участвует в составлении меню, помогает выбирать ингредиенты и, конечно, готовит с родителями по мере сил. Сложно отказаться от блюда, в которое вложил столько труда.



Что можно сделать?

Перестроить режим дня так, чтобы хотя бы раз в день семья оказывалась за общим столом. Пусть обед или ужин будут не просто приемами пищи, а временем объединения детей и родителей. Тогда малыш будет видеть, что еда — это то, что сближает людей.

Нарушение пищевого поведения у детей

Родители более чем половины детей раннего возраста сталкиваются с проявлениями различных нарушений пищевого поведения своих детей. К большому сожалению, особенно часто нарушения возникают у детей с особенностями развития. Эта особенность продиктована различными факторами, и в этой статье мы подробно рассмотрим наиболее часто встречающиеся из них.

Нарушения пищевого поведения у малышей и дошкольников проявляются в виде:

- пониженного аппетита, вплоть до отказа от пищи
- повышенного аппетита
- извращенного аппетита, когда ребенок поедает заведомо несъедобные вещи

Отклонения в пищевом поведении вызываются различными причинами. Это могут быть физиологические причины: органические поражения систем и органов, отвечающих за работу пищеварения, включая нервную систему; временные сбои в нормальной работе этих систем и органов. При этом разные причины могут вызывать клинически совершенно одинаковые нарушения пищевого поведения.



Также на пищевое поведение ребенка оказывают влияние психологические факторы:

- дисгармония в отношениях «мать-дитя» в младенческом возрасте ребенка
- непривычные и неприятные для ребенка консистенция и вкус пищи
- семейные проблемы психологического плана
- депривационные ситуации – разлука с матерью или близкими, перевод в другое детское учреждение
- резкое изменение стереотипа жизни и питания

Что же такое пищевое поведение?

С точки зрения физиологии пищевое поведение является внешним проявлением чувства голода – субъективного ощущения в виде слабости, головокружения, чувства «сосания под ложечкой». Так организм подает сигнал о том, что ему нужна пища, питание для поддержания нормального состояния внутренней среды (гомеостаза) и обеспечения дальнейшей жизнедеятельности.

Чувство голода – это проявление пищевого инстинкта - одного из основных, самых древних и сильных инстинктов, основы выживания в природе любого живого вида. В ответ на возникновение чувства голода появляется стремление найти пищу и съесть ее, достичь чувства насыщения, одновременно с которым возникает и естественное чувство удовольствия.

Пищевое поведение и другие пищевые функции человека регулируются так называемым «пищевым центром» – сложной системой, включающей в себя гипоталамус, лимбическую систему, ретикулярную формацию и передние отделы коры больших полушарий головного мозга.

Ведущим отделом пищевого центра является гипоталамус, в ядрах которого находятся «центр голода» и «центр насыщения». Эти центры находятся во взаимно противоположных отношениях - когда один из центров возбужден, другой находится в покое.

Лимбическая система участвует в формировании мотиваций по отношению к пище (булимия, анорексия, нарушение дискриминаторного аппетита), в ней содержится большое количество биогенных аминов (серотонин, дофамин, норадреналин) и нейропептидов (эндорфин, энкефалин и др.). Они регулирует чувство удовольствия и неудовольствия, ощущения «награды» и «наказания» и играют большую роль как в правильном пищевом поведении, так и в возникновении и закреплении его нарушений.



Ретикулярная формация в значительной степени определяет общий уровень активности ЦНС. Она контролирует состояния сна и бодрствования, передает сенсорную информацию к лимбической системе, способствуя ее эмоциональной окраске; обеспечивает вегетативные регулирующие функции, в том числе в таких жизненно важных рефлексах, как рефлекторный акт сосания, жевания, глотания, кашля, чихания, рвоты и др.; обеспечивает контроль за активацией скелетной мускулатуры и активностью гладкой мускулатуры.

Передние отделы коры головного мозга принимают участие в формировании сложных поведенческих актов в ответ на изменения и воздействия внешней среды. Кора головного мозга в отличие от эволюционно более ранних, низлежащих, отделов головного мозга способна сохранять следы полученной информации на протяжении всей жизни. Она обеспечивает долговременную память.

В более широком понимании под пищевым поведением человека понимают комплекс вкусовых и диетических предпочтений, режима

питания, сформировавшийся под влиянием биологических, культурных, социальных и семейных факторов.

Механизм пищевого поведения чрезвычайно сложен и изучен не достаточно. Нарушениям пищевого поведения в последнее время уделяется большое внимание, так как они очень распространены и могут вызывать опасные осложнения. Следствием нарушения пищевого поведения могут стать серьезные психические и телесные заболевания, вплоть до смертельного исхода.

Какие ошибки родителей способствуют формированию неправильного пищевого поведения?

Развлечения во время еды

Удовольствие от еды – одно из самых основополагающих и древних удовольствий. Ни в коем случае нельзя подавлять его другими удовольствиями – одновременным просмотром мультфильмов, рассказыванием сказок и другими развлечениями во время еды. Это приводит к тому, что ребенок отвлекается на происходящее, ест автоматически, не сознавая важность еды. И не закрепляет удовольствия от еды. В конечном итоге прием пищи у него начинает ассоциироваться именно с развлечением.

Частые перекусы

Еда должна соответствовать возрасту и весу ребенка. Её прием должен быть регламентирован, подчинен правильному режиму. Нельзя отвлекать, развлекать ребенка едой, совать ему в рот конфетку, чтобы не капризничал.

Перекармливание ребенка

Ребенок должен понимать, что еда нужна ему, а не его родителям. Не следует заставлять ребенка есть больше, чем он хочет и может. У него, так же, как у всякого человека, иногда нет аппетита. Например, в жаркую погоду, во время болезни или хандры.

Грубое или безразличное поведение с ребенком во время кормления

Ни в коем случае нельзя кормить детей насильно, заставлять доедать все до последней ложки, ставить условия. «Не съешь – будешь сидеть до вечера!». Лучше сделать порцию поменьше, чтобы ребенку захотелось добавки. Отстраненное, равнодушное поведение родителей во время кормления также недопустимо.

В семье должна быть создана культура поведения за столом. Соблюдение правильного режима питания, совместная еда детей и взрослых, приятные спокойные разговоры за столом, красивая сервировка стола, аппетитная, здоровая, свежая и вкусная пища будут способствовать формированию правильных пищевых привычек и пищевого поведения.

«Не хочу, не буду!» Как сформировать у ребенка правильное пищевое поведение?



Недавно в новостях писали о том, что девочка на протяжении десяти лет не ела ничего, кроме куриных наггетсов. Ее мама забила тревогу только сейчас. Как возникают такие ситуации и чем они опасны? Как быть, если ребенок плохо ест? Можно ли его заставлять?

Что такое правильное пищевое поведение?

Пищевое поведение у каждого свое, и вряд ли его можно назвать «правильным» и «неправильным». В зависимости от множества факторов — возраста, пола, места жительства — люди употребляют в пищу самые разные продукты. Что для одного будет привычным и правильным, для другого — экзотикой.

Корректнее говорить «рациональное пищевое поведение» — то, которое удовлетворяет все потребности организма в белках, жирах, углеводах, минералах и витаминах, а также в клетчатке и воде.

Как правильно его сформировать?

Начинать нужно с себя — научиться питаться разнообразно и сбалансированно. Тогда и ребенок, подражая взрослым, без особых усилий сам сформирует эту доминанту. Потому что обучение в раннем возрасте происходит именно через подражание.

Если мама и папа завтракают наггетсами, а ужинают картошкой фри, запивая все это сладкой газировкой, вряд ли они смогут научить ребенка употреблять рациональную пищу.



Очень важно в раннем возрасте предлагать ребенку как можно больше разных продуктов, чтобы он попробовал разные вкусы (разумеется, в свое время). Вкусовые рецепторы воспитываются точно так же, как и музыкальные предпочтения, любовь к живописи и чтению — то есть это все привычки, заложенные с детства.

Если в детстве у ребенка не было возможности попробовать все разнообразие продуктов, то нельзя в последующем требовать, чтобы он ел все. Так не бывает.

Не менее важно уделять внимание формированию привычки пить достаточное количество обычной питьевой воды.

Нужен ли ребенку режим питания или лучше кормить по запросу?

Если мы говорим про грудного ребенка, то в первые месяцы мы кормим его по требованию. И обычно к трем месяцам малыш сам выстраивает себе режим. Но если речь про более взрослого ребенка, который привязан к организованному детскому коллективу, и к восьми утра идет в детский сад или школу, то мы никак не можем кормить его по требованию.

Детям необходим режим питания. Безусловно, ребенку можно дать что-то «по требованию» — в виде перекуса, но, тем не менее, завтрак, обед, полдник и ужин обязательны.

Это не означает, что вся страна должна обедать ровно в 13.00. Например, один ребенок ходит в детский сад, из-за чего он завтракает в 7 утра. А другой — не ходит и спит подольше. Естественно, что завтракает позже, например, в 9 утра. Но он должен завтракать в 9 утра каждый день. Почему?

За чувство голода и насыщения отвечает гипоталамус, рецепторы которого реагируют на изменение уровня глюкозы. И если мы не поели, уровень сахара в крови падает, рецепторы включаются, подают сигнал головному мозгу, который говорит нам: «Хочу есть».



Сигнал о чувстве голода возникает довольно быстро, это знают те, кто всегда питается в одно и то же время — за 10–15 минут до привычного времени приема пищи возникает ощущение голода. Именно поэтому важно принимать пищу всегда в одно и то же время — организму нужно подготовиться к этому процессу: начать выделять пищеварительные соки и ферменты, чтобы не пришлось тратить много сил для переваривания пищи.

А вот сигнал о насыщении приходит через эти же рецепторы, но с опозданием. Пищу мы должны прожевать, проглотить, она должна пройти через определенный участок желудочно-кишечного тракта. Там должны включиться ферменты и пищеварительные соки, которые измельчат пищу до молекул, после чего она должна всосаться в кровь. И только после этого рецепторы дадут мозгу сигнал, что уровень сахара повысился.

Именно с этим и связана популярная фраза о том, что из-за стола нужно вставать с легким чувством голода. Если наш прием пищи занял 10–15 минут, то организм не успеет подать мозгу сигнал, нам кажется, что мы можем/хотим еще что-то съесть, и в результате мы получаем переедание. Именно поэтому важно тщательно пережевывать пищу и не спешить.

Что делать, если ребенок отказывается есть?

Нужно понять, из-за чего это происходит. Если он болеет и мало двигается, естественно, у него не будет аппетита. Если недавно он съел что-то сладкое, естественно, у него не будет аппетита. То есть сначала ищем причину, и тогда мы будем понимать, как на это реагировать.

Если ребенок постоянно перекусывает, тем самым перебивая себе аппетит, то мы будем снижать количество перекусов, стараясь, чтобы к обеду и ужину он проголодался. Если ребенок просто «нехочуха» и капризничает, то надо искать психологический подход и договариваться.



Особое внимание следует обратить на детей в переходном возрасте. К сожалению, подростки, особенно девочки, не редко сталкиваются с анорексией — расстройством пищевого поведения, при котором человек практически перестает есть, закикливаясь на своем весе. И здесь необходим абсолютно иной подход — работа с психологами и психиатрами.

Действительно ли существуют дети-«малоежки»?

Да, такое понятие действительно существует. С одной стороны, ребенок очень мало ест, у него полностью отсутствует интерес к еде, но с другой — его организм абсолютно нормально растет и развивается.

Не нужно путать «малоежек» с гипотрофиками, которые мало едят, и при этом они очень маленькие и худенькие, у них дефицит подкожной жировой клетчатки, мышечной массы и роста. «Малоежки» же антропометрически пропорциональны. Но истинные «малоежки» — это очень редкие ситуации. Чаще всего за этим скрываются другие ситуации.

Когда нужна консультация врача?

Чаще всего жалобы на то, что ребенок мало ест, связаны с тем, что он ест меньше, чем хотелось бы родителям. Для того чтобы оценить адекватность поступления в детский организм питательных веществ, надо посмотреть на его развитие: соотношение роста и веса, как он развивается относительно возраста, в норме ли так называемые гомеостатические константы (уровень гемоглобина и др.). Важна также и его активность.



Итак, если антропометрические данные ребенка соответствуют возрасту, в его анализах нет никаких изменений, он бодр, активен и весел, то он получает ровно столько, сколько ему нужно для нормальной жизнедеятельности. Если родителям хочется чтобы ребенок ел больше, то проблема не в ребенке, а в родителях.

Но если мы видим, что ребенок отстает в развитии, что есть проблемы с анализами, что он сидит, когда его сверстники бегают, и при этом он плохо ест, вот тут действительно есть повод посоветоваться с педиатром.

А если ребенок дома ест хорошо, а в саду и школе отказывается?

Это очень частая ситуация. Если в детском рационе ограниченный набор продуктов, то, скорее всего, у него будут проблемы с едой в организованных детских коллективах. Поэтому так важно, чтобы к тому времени, когда ребенку предстоит идти в детский сад и школу, у него не было проблем с разнообразием блюд и продуктов.

Если ребенок проводит весь день в школе на голодный желудок, то это путь к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Поэтому если никак не получается уговорить ребенка питаться в школе, значит надо подумать о том, как организовать ему ссбойки. Но также сформированные правильно.

Можно ли заставлять ребенка есть?

Нельзя насильно кормить психически здорового человека — ни ребенка, ни взрослого. Если ребенок проголодался, он поест сам. Но для этого нужно чтобы он находился в состоянии комфорта. А чаще всего как раз детский сад и школа с их насильственным кормлением формирует у детей негативное отношение к еде в детских учреждениях.

Проблема в том, что к ребенку не смогли найти подход — ни в педагогическом плане, ни в