

## Что делать, если ребёнок не ест твердую пищу?

Педагог-психолог Белова О.Н.

Сейчас нужно принять во внимание всем родителям, (очень часто мамы и бабушки упускают из виду, когда их ребенок отказывается есть) – нельзя трястись над ребенком, поел он или нет, скрупулезно подсчитывать объем калорий, сравнивать его с другими более упитанными детками, и кормить даже тогда, когда он не хочет, протестует. Мы сейчас говорим о здоровых детях. Для больных – есть иные рекомендации + следование назначенному лечению врача, но и тут немалую роль играет отношение родителей к этому вопросу. Будет ли мама переживать, паниковать, что ребенок не ест – это передастся и ему, у которого сформируются защитные механизмы, вплоть до избирательности еды и рвоты или же бесконтрольного ожирения. Либо мама изменит свое отношение и поможет ребенку снять напряжение в вопросах еды.

Поэтому отнеситесь к этому внимательно и... проще. В природе мы не найдем никого из животных или птиц, кто бы отказывался от еды просто так из упрямства. А причиной может быть либо элементарное чувство сытости (комментарии излишни), либо стресс (выясняем его источник), либо соматическая болезнь (необходимо соотв. лечение), либо неправильно сформированное пищевое поведение (анализ психофизиологии ребенка).

Что значит, неправильное пищевое поведение? Коротко и простым языком: это когда ребенок не испытывает ПОТРЕБНОСТИ в еде: его пищеварительная система еще не готова, мозг не запускает программу голода и поиска пищи. Если чувство голода возникло, ребенок часто пытается компенсировать его перекусыванием. Казалось бы, это мелочь, но она нарушает весь биологический механизм принятия и переваривания еды. Поэтому важно есть в определенные часы, с достаточной частотой (зависит от возраста и количества энергозатрат) и не допускать бесконтрольного перекусывания. Прочие сладости в виде конфет отнести в категорию десерта, который позволителен после основной еды. Отношение к еде должно быть спокойным, без насилия: не хочет есть завтрак – не проблема, поест за вторым завтраком или в обед. И т.д. Плюс пересматриваем меню, при необходимости.

Еще важная мысль: еда не должна быть средством утешения, наказания, манипулирования ребенком и т.п. Еда – это необходимость для организма. Десерт – это приятное завершение вкусного завтрака или как повод отметить

какое-то радостное событие, которое сплачивает всех за общим столом или как возможность порадовать ребенка сюрпризом без всяких условностей. Поэтому реплики типа: “А ну съешь кашу, иначе мы не пойдем за игрушкой”; “Только послушные мальчики получают конфеты”; “На, только не ори!” лишены всякого смысла, так как не решают саму проблему, вызвавшую данное поведение.

Детей, которые не научились бы к 5-6 годам жевать и глотать, на свете не существует. Жевательный рефлекс (а это не навык, а именно рефлекс!) есть у всех людей, только активируется он в разное время. У одних раньше, у других — позже. На вопрос, что же мешает рефлексу развиваться пораньше— родители! Ложка — это скорее психотерапевтический прием для мамы и папы, а не крайне необходимая вещь для самого ребенка.

**Если ребенок отказывается жевать, глотать и брать ложку в руки, нужно пересмотреть режим питания.** Вполне вероятно, что малыш просто не успевает проголодаться по-настоящему. Такое бывает в семьях, где крохе дают есть «когда пора», а не когда он сам просит есть. Перекармливание является не только причиной нежелания малыша принимать участие в самом процессе, это может запустить механизмы самых разных заболеваний. А потому перекармливать вреднее, чем не докармливать.

- **Если ребенок избирателен в еде (он ест только что-то определенное), то это однозначно не голодный ребенок.** Настоящий голод полностью ликвидирует избирательность. А потому не стоит потакать такой избирательности, ребенок должен есть то, что перед ним поставила мама. Если не ест — значит не хочет есть. Лучше подождать, когда он проголодается по-настоящему.
- **Не нужно делать за ребенка то, что он уже способен делать сам.** Если речь идет о том, что ложку не берет малыш в годовалом возрасте и чуть старше, это одно. Но все меняется, если ребенок в 3-4 года не хочет есть сам и требует у мамы, чтобы она его покормила. После двух лет надо ставить тарелку, давать ложку и выходить из кухни на некоторое время, с каждым днем все более увеличивая время отсутствия.

Возвращаясь, маме не стоит интересоваться, сколько кроха съел ложкой, нужно делать вид, что ничего удивительного не произошло. Обычно через несколько дней ребенок начинает сам съедать как минимум половину положенной порции. Не забывайте проявлять максимум терпения и такта.

Чтобы научить ребенка жевать как мягкую пищу, так и твердые кусочки, необходимо постепенно добавлять в питание блюда с более крупными частицами пищи. Например, в супчик можно постепенно добавлять мягкий хлеб, чтобы ребенок почувствовал на языке кусочки еды. Конечно, надо тщательно следить за тем, чтобы малыш не подавился. Давать

ему пищу надо маленькими порциями. Ребенок должен сидеть за столом спокойно. Нельзя отвлекать малыша во время еды, смешить.

Самостоятельное приготовление пищи для ребенка, да еще и с его посильным участием, повышает интерес к еде, способствует улучшению аппетита.

Приучение малыша к твердой пище – достаточно долгий и трудоёмкий процесс. Некоторым родителям быстро надоедает заниматься с ребёнком, и они дают ему ту еду, к которой он привык.

Предложите ребёнку самому размять себе пюре с помощью вилочки, мотивируя это тем, что «блендер сломался, а маме слишком тяжело». Ребёнку вскоре надоест процесс приготовления, и он попробует самостоятельно съесть кусочек пищи вместо того, чтобы долго его разминать. Чтобы стимулировать аппетит у ребенка, стоит витаминизировать его питание. Для этого:

- в компот или чай добавлять сироп шиповника (вместо сахара); можно готовить чай из плодов шиповника;
- вместо соков из пакетиков, давать ребёнку домашний компот, в состав которого обязательно включать чернослив и небольшое количество семян фехнеля (1 чайная ложка на литр готового компота);
- увеличивать продолжительность прогулок. Ребенок во время прогулки должен быть активным: бегать, прыгать, лазать, а не сидеть чинно на лавочке;
- следует исключить все перекусы, не давать пить сок или молоко вне приема пищи, это еда, а не питье. Для утоления жажды лучше всего подходит вода или несладкий компот. В соках же содержится сахар, который может перебить аппетит.

Кроме того, нужно обязательно следить, чтобы у ребенка был регулярный стул.