**Консультация для родителей**

*С часто возникающими вопросами родителей о питании детей, хотела бы проконсультировать вас по этой теме.*

Дети - малоежки - кто это?

[](https://st1.stranamam.ru/data/cache/2016apr/30/30/19464249_27991-700x500.jpg)

Сложно найти такие семьи, в которых хотя бы на определенном этапе в своем развитии не возникало проблем с питанием, и дети не проявляли избирательности в еде, отказа от еды или каких-либо других сложностей. Детей с плохим аппетитом принято называть малоежками, и такие дети могут отказываться есть творог, мясо, зелень или другие продукты. Проблемы с питанием зачастую пугают родителей, что вынуждает их применять все более и более изощренные способы для того, чтобы кормить упрямого малыша. Однако, как можно отличить просто капризы и проявления характера от реальных нарушений аппетита?

Проблемы детского питания.

Все чаще сейчас стал употребляться термин дети - малоежки, им пользуются как сами родители, так и врачи-педиатры. А уже если спросить бабушек – то заявят, что их внуки не едят совсем ничего. Однако, нужно знать различия в состояниях, когда волноваться не стоит совсем и когда нужно начать предпринимать неотложные меры по нормализации питания. Давайте разберемся с медицинскими и общими аспектами данной проблемы. Во многих случаях отказы от еды вызваны наличием объективных причин – обычно это бывает в тех случаях, когда ребенок болеет. Однако, чаще всего определенные виды быстрых завтраков и обедов дети нормально едят – это сосиски, молоко с хлопьями, печенье, шоколадки и прочие продукты дети едят, а вот супы, щи, овощные или мясные блюда дети есть отказываются, то ест полезную пищу они есть просто не желают. Опасным ли будет ля здоровья подобное состояние аппетита, и пройдут ли с возрастом подобные капризы в питании?

На сегодняшний день крайне редко возникает состояние дефицит питания (еды у ребенка) в целом. Если ребенок веселый, подвижный, у него нормальные адекватные в пане кормления родители, говорить о том, что ребенок «совсем ничего не ест» просто неправильно, даже если, по вашему мнению, это выглядит именно так. Если б ребенок совсем ничего не ел, не было бы у него сил и энергии, на одной воде далеко не протянешь. В любом случае ваш ребенок ест определенную пищу, просто далеко не всякую и не том объеме, который бы хотелось вам. Однако, в связи с этим возникает другая проблема – это избирательность аппетита, то есть дети едят только определенные группы или виды продуктов, категорически отказываясь от всех остальных. По данным исследователей, примерно от 20 до 60% детей в дошкольном возрасте или младших школьников могут иметь разнообразные проблемы аппетита. Таких детей относят к капризным едокам, зачастую они категорически отказываются от новых блюд и продуктов.

К примеру, подобные дети просто не пробуют и ни под каким видом не едят любые блюда, которые пахнут рыбой или мясом, в которых есть творог или определенные овощи. Или, к примеру, такие дети просто не едят не сладкие продукты, соленные или какие-либо еще из привычных. Такие дети избирательны в еде и требуют определенные продукты и группы. Вот таких детей и принято называть малоежками. Такое состояние питания детей очень неудобно для всей остальной семьи, так как таким детям необходимо готовить продукты и блюда отдельно. Однако, и это еще не самая большая трудность, если питание ребенка однообразное, тогда организм малыша будет заведомо не полностью получать набор определенных питательных веществ и компонентов, что постепенно будет сказываться на его здоровье. Но в чем причины подобного, очевидно ли, что причинами этого могут стать ошибки именно самих родителей? В подавляющем большинстве случаев именно так и есть. К примеру, если ребенку не ввели прикорм в возрасте 5-6 месяцев, это значит, что родители пропустили период «толерантности», особенное время в питании ребенка, когда он с особой охотой пробует новую для себя пищу. Если вовремя этого не сделать, у ребенка растут зубы, а он кроме жидкой пищи не желает есть ничего.  
Кроме того, одной из веских причин является неправильная организация кормления, нехватка терпения, времени на новые виды пищи. Чтобы приучить ребенка к новым для него видам пищи, необходимо спокойно и не применяя насилия предлагать ребенку новое блюдо много раз. Но сколько же примерно нужно времени, чтобы ребенок мог принять и полюбить новый вкус, в среднем нужно предложить ему новый продукт от восьми до пятнадцати раз. Но родители зачастую больше внимания обращают не на разнообразие рациона, а на количество съеденного малышом. В итоге подход таков, ну раз ребенок не ест овощи, не стоит тогда и предлагать, хорошо ест кашу, значит надо тогда и давать ему кашу. Однако, это совершенно неправильный подход, который противоречит принципам здорового питания. Группами диетологов было проведено много экспериментов, при которых проводились опросы родителей и им было предложено ведение дневника питания. При этом оказалось, что если рацион ребенка беден белком, кальцием, цинком или некоторыми другими веществами, витаминами группы В, тогда примерно к возрасту 2-4 лет он начинает постепенно отставать в росте и весовых прибавках от сверстников. У таких детей ухудшены результаты тестов для памяти и понимания речи. И тогда при поступлении школу у таких детей начинаются проблемы с успеваемостью по предметам.

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 жизнь. Но на что тогда нужно ориентироваться родителям при планировании питания детей? 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.

Но как же быть, если у ребенка уже сформировались неверные привычки и неправильные вкусы? Прежде всего. Совершенно не конфликтовать с ребенком по этому поводу, это будет просто замкнутым кругом. Чем больше вы станете его заставлять, тем активнее и сильнее он будет этому сопротивляться. Зачастую многие неопытные и юные мамы ориентируются на советчиков из интернета, на мнение подружек, которое зачастую субъективно. Но врачам при этом они не доверяют, особенно это сильно выражено, если ребенок единственный. Что тогда стоит посоветовать? Прежде всего, проявлять абсолютное спокойствие, не стоит проявлять негативных эмоций при процессе кормления, 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, кормить ребенка под включенный телевизор, под сказки и уговоры, под ладушки, с плясками, бубнами и спектаклями – еда – это не цирк, это физиологический акт, и он должен быть сопряжен только со спокойствием. И уж точно, чего делать нельзя – это наказывать едой, пока ты не поешь, мы не пойдем гулять, не пойдем в зоопарк и тд.

Конечно, практически все родители понимают, как делать нельзя, но стоит все-таки наверно, решить и то, как делать можно и нужно. Далеко ведь не у всех родителей есть время в современных условиях жизни на то, чтобы по пятнадцать раз предлагать ребенку одно и то же блюдо! Но мы и не говорим о том, что это нужно сделать за один раз, это нужно делать на протяжении времени. Часто молодые мамы, предложив однажды ребенку овощное пюре и получив отказ, спустя один-два дня даже не пробуют ввести его заново, предлагая то, что ребенок будет есть охотно. Но это неправильно, нужно предложить одно и то же пюре не менее хотя бы восьми раз в сочетании с разными вариантами продуктов. Важно понять, что даже самое полноценное блюдо детского питания, если его есть изо дня в день без разнообразия, не сможет заменить собой все другие продукты и не покроет всех потребностей малыша. Отсюда и корень проблемы малоежек.