Автор: www.aif.ru, Анастасия Кондюрина
10.02.2011 16:28 -



Малыш плохо ест, капризничает, время, проведенное за столом, порой можно исчислять часами… Что делать?

Мало, это сколько?

Давайте для начала определимся, правильно ли мы понимаем, что он действительно мало ест. Мало – это, по-вашему, сколько? Существуют определенные нормы суточного рациона (конечно, они ориентировочные, ведь каждый малыш развивается по-своему и даже тратит каждый день разное количество энергии) для детей разного возраста и веса.

Составьте приблизительное меню вашего малыша и подсчитайте его калорийность. Необходимое количество калорий для детей:

6 месяцев – 1 год – 800 ккал,
1 год – 3 года – 1300–1500 ккал,
3 года – 6 лет – 1800–2000 ккал,

6 лет – 10 лет – 2000–2400 ккал,
10 лет – 13 лет – 2900 ккал.

Часто бывает, что подсчитанные родителями калории «малоежки» превышают суточную норму. Для примера, детский творожный сырок содержит 319 ккал, сто грамм овсяной каши – 375 ккал, а в ста граммах банана – 95 ккал.

Во время болезни и усталости

Снижение аппетита может быть вызвано различными заболеваниями. Например, даже при банальной ОРВИ может появиться стойкое нежелание есть. Режущиеся зубки, боли в животе, усталость, перевозбуждение… – все это не позволяет есть с удовольствием.

Поговорите с ребенком, выясните, что его беспокоит, посочувствуйте, научите справляться со своими эмоциями, ведь сам он это может осваивать очень долго, иногда всю жизнь!

Ну а если все в порядке? Нет заболеваний и особых стрессов, а ребенок все-таки упрямится и плохо ест?

Любой живой организм наделен различными инстинктами для поддержания своей жизнеспособности. Один из основных – это возникновение чувства голода и жажды. Они не могут не возникать, это так называемые «базовые потребности», то есть то, что необходимо для выживания. И если ребенок отказывается есть, дело скорей всего не в том, что у него что-то не так с инстинктом выживания, а в том, что есть какие-то причины вовне.

Попробуйте относиться к этой ситуации проще: не хочет есть, пусть не ест. Уговоры, угрозы, требования лишь ухудшат ваши отношения, а ребенку покажут, что с ним не считаются. что есть некие «нормы» и они выше его потребностей. Такое воспитание было раньше, думаю, преимущественно из-за недостатка знаний простой психологии. Мой дедушка когда-то говорил мне, маленькой: «Не съешь – выпью за шиворот!». Угроза особо не действовала, я же знала, что он шутит, но есть семьи, где

действительно выливали! В дальнейшем детям из таких семей несладко жилось. Сломать волю можно, но зачем?..

От вас, как от самого близкого для ребенка человека, требуется доля мудрости, терпения, да и интуиции, пожалуй. Ведь важно уметь отличить каприз от той ситуации, когда ребенок действительно уже сыт.

Советы для всех

Родители должны служить ребенку примером правильного отношения к еде.

- Создавайте благоприятную атмосферу для приема пищи: почаще ешьте все вместе, общаясь друг с другом, а не с телевизором, пусть на столе будет красивая скатерть и сервировка, блюда оформлены и удобно расставлены.
- Проявляйте удовольствие от разных продуктов и блюд во время обеда.
- Заведите ребенку отдельную тарелку, особенно хороши с забавными картинками на дне, чтобы их увидеть, придется доесть все до конца.
- Может, вам понравится карвинг (искусство художественной резки по овощам и фруктам), это и приятное разнообразие во время приготовления пищи для вас, и ребенку веселей есть забавно оформленные продукты. Хотя мы понимаем, что это хобби доступно в основном тем, кто располагает свободным временем.
- Кормите ребенка с той скоростью, с которой он готов есть.
- Внимательно следите за признаками голода или насыщения малыша, своевременно заканчивая кормление. Признаками насыщения могут служить: сонливость, отталкивание ложки, закрывание рта при попытке кормить с ложечки.
- Не раздражайтесь, если ребенок плохо ест или отказывается от еды – возможно, это лишь этап в его развитии.
- Ни в коем случае не кормите насильно.
- Старайтесь, чтобы ребенок ел в определенное время.
- Беседуйте за обедом, но не развлекайте малыша чрезмерно.

Статья «Обед малоежки»: «АиФ Здоровье»