Малоежки

Малоежки – это дети с избирательным аппетитом, регулярно отказывающиеся от полезных продуктов. Очень часто капризные едоки совершенно не едят овощи и фрукты, многие отказываются от мяса, предпочитая хлеб, макароны, картофель и сладости. По мнению врачей, настоящих малоежек среди детей не более 15-20% в зависимости от возраста, к школе их количество снижается до 7-9%. Плохой аппетит для детей не характерен! Они живут инстинктами и пищевой инстинкт один из базовых и основных.

Важным аспектом проблемы является и восприятие родителей, со слов нутрициолога А. Ситнова, родители сами склонны «диагностировать» малоежку в своем чаде, кода оно, чадо, не соответствует их субъективным представлениям! Не нужно ожидать, что двухлетний ребенок регулярно и с аппетитом будет съедать полную тарелку супа, полноценное второе из котлетки с гарниром и компот! В большинстве случаев ребенку достаточно и половины этого набора, чтобы насытиться!

Но если попробовать разделить малоежек на группы с общими признаками пищевого поведения, то можно выделить три основных типа:

1. дети с плохим аппетитом, они плохо едят любую пищу и насыщаются несколькими ложками;

2. избирательные в питании дети, которые отказываются от определенных групп продуктов, но явно отдают предпочтение другим группам, «любимым» и часто наотрез отказываются пробовать новые блюда;

3. дети переживающие страх еды – они боятся есть, потому, что у них закрепился страх еды или другие неприятные ассоциации, например: наказание, рвота, боли, удушье…

Когда ребенок часто оказывается или чрезвычайно избирателен в еде это однозначный симптом, который нуждается в изучении и наблюдении. Здесь возможно несколько причин как физиологических так и психологических.

Медицинские аспекты мы оставим специалистам, а о психологических поговорим подробнее. Чаще всего Малоежек можно встретить в семьях, где родители юны и не имеют опыта воспитания, либо наоборот возрастные, где гиперопека зашкаливает. Сюда же добавим главных «баловников» - бабушек и дедушек невероятно талантливо развивающих у наших детей навыки манипуляции, особенно на «пищевой» проблеме.

Другая категория семей – это те, где родители часто сидят на диетах в силу тех или иных причин, здесь проявляется индивидуальный семейный стиль питания, основанный на необходимости или убеждениях.

Так же плохим аппетитом часто страдают дети, которые поздно начали получать прикорм или длительно питались готовым (промышленным) детским питанием.

Детский аппетит снижается и в ситуациях стресса, перемен, напряженных отношений с родителями или сверстниками. Часто ребенок в состоянии внутренней тревоги вовсе отказывается есть или придумывает сложные ритуалы, может перейти на монопитание, например есть только продукты определенного цвета или консистенции – в этих случаях

показано срочное обращение к специалисту психологу для выявления и разрешения проблем.

Переходим к рекомендациям, что же делать, чтобы ребенок начал активно и адекватно потреблять питательные продукты:

1. Консультируемся с педиатром, если медицинская сторона вопроса не вызывает опасений переходим к поведенческой терапии;

2. Анализируем рацион и перестраиваем его в соответствии с рекомендациями диетолога, с учетом возраста ребёнка;

3. Удаляем из меню развлекательную программу: игры, гаджеты, мультики и песни;

4. Стараемся нагулять аппетит повысив физические нагрузки, увеличив потребление свежего воздуха и исключив «прогулочные перекусы» - печеньки и конфетки;

5. Заманиваем малыша красотой пищи, создавая из некоторых блюд предметы искусства, из капустки, морковки, котлетки и прочих полезных продуктов;

6. Приучаем к самостоятельности и культуре поведения за столом, хвалим за успешное пользование приборами и чистоту стола после еды;

7. И конечно же личный пример:

- ешьте сами, только когда голодны – после сна, в обед, после прогулки
- старайтесь, чтобы завтрак, обед и ужин были в определенное время,
- ограничивайте прием пищи по времени – 20-30 минут, порции должны быть небольшими;

- старайтесь не перекусывать между трапезами, а если делаете это, то выбирайте фрукты и овощи;
- отдавайте предпочтение здоровой разнообразной пище, ударяться в модные пищевые «религии» необязательно;
- следите за тем, чтобы ребенок получал достаточно овощей, мяса, фруктов, рыбы, злаков;
- предлагайте продукты по возрасту, регулярно готовьте новые блюда.

Материал подготовлен с использованием открытых источников информации

Психолог в социальной сфере ООМР Е.В. Горовая