**Консультация для родителей.**

**Как накормить малоежку. Советы врача.**

 «Ребенок должен хорошо кушать. И чем больше — тем лучше». Это широко распространенное мнение заставляет переживать и нервничать родителей, чьи дети по какой-то причине ему не соответствуют. Отказываются от обеда в пользу сладостей, не хотят пробовать никаких новых продуктов или едят «в час по чайной ложке». Таких малышей часто называют «малоежками» и пытаются накормить всеми возможными способами.

По-научному «малоежками» называют детьми с избирательным аппетитом. Их пищевое поведение имеет некоторые особенности, с которыми хорошо знакомы многие родители:

* отказ от определенных групп и категорий продуктов;
* приоритет сладостям и мучным изделиям;
* отсутствие желания и интереса попробовать что-то новое;
* множество перекусов вместо полноценного приема пищи;
* долгое сидение за столом и медленный темп еды в сочетании с недостаточным пережевыванием пищи.

В результате такого избирательного питания ребенок получает менее 2/3 от рекомендованной нормы необходимых продуктов: мясо, рыба, яйца, молоко, крупы, овощи, фрукты, бобовые.

При этом отсутствует какая-либо объективная причина такого поведения, например, хроническое заболевание пищеварительной системы или временное недомогание.

К сожалению, до сих пор точно не установлено, почему ребенок начинает питаться избирательно. Однако выделяют ряд предрасполагающих факторов:

* характер питания будущей мамы во время беременности;
* пример избирательного аппетита родителей;
* ошибки организации питания: нарушение режима приема пищи, принуждение к еде, использование вкусных продуктов в качестве поощрения, развлечения во время еды (например, просмотр мультфильмов) и другие.

Интересно, что в семьях, где родители своим примером демонстрируют нормальный аппетит, «малоежки» встречаются почти в 2 раза реже по сравнению с семьями, где избирательное поведение в отношении еды является привычным для взрослых родственников ребенка.

**Чем опасен избирательный аппетит?**

В различных исследованиях было показано, что «малоежки» получают меньше макро- и микронутриентов: углеводов, белка, цинка, железа, кальция, витаминов группы В, витаминов Е и С, фолатов и пищевых волокон.

Рано или поздно избирательное [питание](https://medaboutme.ru/zozh/dieti/), с которым ребенок не получает необходимый набор и количество питательных веществ, приведет к проблемам со здоровьем:

* отставание в физическом развитии — дефицит роста и массы тела с возрастом достигает 50-80%;
* ослабление иммунной защиты организма и более частые инфекционные заболевания;
* плохая успеваемость в школе — трудности в выполнении заданий, сложности понимания и усвоения материала;
* хроническая стрессовая ситуация в семье, когда напряжение и беспокойство родителей в отношении питания ребенка становятся причиной постоянных конфликтов.

**Ребенок мало ест: с чего начать?**

Оценка питания ребенка, которую дают родители, зачастую субъективна: они могут невольно, как преувеличить, так и преуменьшить проблему. Именно поэтому не стоит торопиться исправлять ситуацию, не разобравшись в ней детально. Самое первое, что нужно сделать — это заполнить дневник питания. В нем важно отмечать наименование съеденных продуктов, их количество, а также время и кратность приемов пищи в течение всего дня. Для получения достаточной для оценки информации хватит 3-4 дней.

Анализ дневника питания позволит понять, насколько сбалансирован рацион питания ребенка и получает ли он необходимое количество нутриентов для своего возраста. За расшифровкой дневника питания, оценкой физического состояния ребенка и рекомендациями по коррекции питания — обратитесь к педиатру.

**Как накормить «малоежку»?**

От родителей «малоежек» часто можно услышать о раздражении на ребенка из-за его отказа питаться правильно, а также о гневе и истериках самого ребенка в ответ на предложение нелюбимых продуктов.

Налицо конфликт. Вот только конфликтом проблему не решить. В этой непростой ситуации нужно, как говориться, сделать глубокий вдох и настроиться на позитивный лад.

* В первую очередь, родителям следует взглянуть на себя со стороны. А как питаются мама и папа? Бабушка и дедушка?

Если мама, садясь за стол с ребенком в обед, пьет чай с вкусным тортом, то почему ребенок должен кушать овощи на пару и котлетку? Если дедушка за просмотром телепередач, не дожидаясь ужина, может съесть несколько шоколадных конфет, то почему ребенок должен терпеливо ждать положенного времени?

Маленькие дети подмечают все и берут пример со взрослых. Поэтому начать нужно с себя.

* Во-вторых, проявляйте терпение. Не принуждайте ребенка есть то, что он категорически не хочет, и не стремитесь накормить его любой ценой в определенное время или скормить всю порцию до последней крошки. В ответ на давление ребенок будет сопротивляться еще больше.

**Советы родителям «малоежек»**

Как же разбудить здоровый и хороший аппетит у ребенка, предпочитающего питаться избирательно?

Несколько полезных советов родителям «малоежек»:

* уберите из свободного доступа сладкий перекус: печенье, конфеты, пряники и прочее. Если не перебивать аппетит легкими углеводами, то полноценный обед станет в радость;
* уделяйте больше времени активным занятиям ребенка. Чем больше энергии тратится — тем лучше аппетит;
* попробуйте вовлечь ребенка в процесс приготовления блюд. Всегда интересно попробовать то, что сделано своими руками (пусть и с помощью мамы);
* красивая подача блюда — отнюдь не ресторанная норма. Внешний вид пробуждает аппетит. И дети не исключение. Проявите фантазию и украсьте обед по-особенному, используя различные кухонные приспособления. Например, фигурные терки и ножи для овощей;
* полезная еда может быть вкусной! Именно эту мысль нужно всеми способами донести ребенку. Попробуйте один и тот же продукт готовить по-разному: тушить, варить, запекать, поджаривать. Сочетать продукты между собой. Использовать соусы. Позвольте ребенку пробовать самые разные вкусы!
* давно привычные для нас продукты — новинки для маленького ребенка. Не стоит обижаться и ругаться, если малыш отказывается и пугается пробовать что-то необычное для него. Лучше расскажите, что это за такой интересный продукт и какой он на вкус. Один отказ — не приговор. Предложите снова спустя некоторое время;
* позвольте ребенку выбирать, что он хочет поесть. Предложите 2 или 3 полезных блюда. Пусть он сам решит, каким будет его обед;
* ешьте вместе, и делайте это с удовольствием!