

Этапы отказа от еды и что с этим делать?

Материал подготовила
сертифицированный консультант по прикорму,
педагог с двумя высшими,
мама двоих детей
Дворецкая Полина

@4ip0_lina

1 этап отказа - конкретная причина.

- ▶ Чаще всего, малыш отказывается кушать, имея на это достаточно веские причины.
- ▶ Задача родителей в такой период - выяснить реальную причину отказа и устранить ее.
- ▶ Кормление ребенка через силу, уговоры и развлечения может привести ко второму этапу отказа от еды - потере пищевого интереса.

@4ip0 - lina

Причина	Что делать?
Малыш заболел	Не настаивать, лечиться. Если зубы - переждать, возможно, снять болевой синдром.
Боязнь новых продуктов	Если отказывается от новинки, предложите в другой раз, через время ребенок привыкнет к виду и запаху нового лакомства. Кушайте этот продукт сами с аппетитом и показывайте свои эмоции, как вам вкусно - любопытство малыша возьмёт верх. Если, попробовав маленький кусочек, ребенок все же отказался - значит не настаивайте. У деток часто бывают «эры питания», то есть когда ребенок активно предпочитает одни продукты другим. Это чаще всего обусловлено потребностями организма в данный период времени (например, активно кушает молочные продукты - нужен кальций, укрепляет косточки)
Дисбаланс в питании	Если ребенок отказывается кушать во время приемов пищи, зато охотно «кусочничает» между ними, нужно строгое разграничение: никаких мелких перехватов печеньками/сухариками. Установите четкий режим приемов пищи, и Вы уже через 5-7 дней заметите, что аппетит у ребенка появляется как «по часам».
Много эмоций	Малыш перегулял, хочет спать, нервничает. Поговорите с ребёнком, выясните причину беспокойства, предложите теплое питье. Если же Вы, например, на празднике, не заставляйте и не уговаривайте поесть - уйдут эмоции - придет аппетит.
Мало движения	Из-за малых энергозатрат организм ребенка не требует обильного питания. Увеличьте физическую активность.

Есть еще много причин, например,

*сезонные или временные предпочтения (малыш активнее кушает зимой, не любит наедаться летом в жару. Или охотнее кушает после дневного сна, чем в обед);

*индивидуальные особенности обмена веществ;

*физиологические помехи (проблемы в полости рта, при которых сосание, глотание и жевание вызывают болезненные ощущения (молочница, короткая подъязычная уздечка, воспаление десен, зубная боль, воспалительные процессы в области глотки), нарушение работы кишечника (повышенное газообразование, склонность к запорам). Очень часто ребенку трудно есть из-за заложенного носа) и др.

2 этап отказа - потеря пищевого интереса.

- ▶ Его можно вернуть, применяя определенные методы.
- ▶ Главное - не усугублять ситуацию, а исправлять.
- ▶ Чем младше ребенок, тем проще решить проблему.

@4ipo_lina



ЕДА - ЖИЗНЬ

- Все садятся за стол, чтобы накормить СЕБЯ
- Поест - задача ребенка
- Не прерываем трапезу для других дел
- Не выбрасываем еду при ребенке
- Показываем важность еды и процесса приема пищи
- Положительная эмоциональная атмосфера за столом
- Только полезные продукты (сводим к минимуму сладости и вредности)



САМ

- Позволяем ребенку кушать самостоятельно, лакомиться из Вашей тарелки
- Показываем своим примером, как это делается
- Ребенок сам решает, что из предложенного съесть и сколько
- Организм малыша все знает лучше нас!



ПИЩЕВОЙ ИНТЕРЕС

- Совместные приемы пищи. Возможно, еда с ребенком на руках
- Разнообразие продуктов
- Фруктовая корзина, вода в доступе
- Еда из родительской тарелки
- Участие в процессе (готовка, накрывание на стол)
- Используйте «соревновательный» метод



НЕЛЬЗЯ!

- ЗАСТАВЛЯТЬ И УГОВАРИВАТЬ
- Подкупать и угрожать
- Мультки, игрушки, «цирковые представления»
- Ругаться, заводить серьезные разговоры
- Отказывать ребенку, если он просит есть.
- Накладывать большие порции - лучше потом дать добавку
- Хвалить ребенка за еду

3 этап отказа - нарушение пищевого поведения.

- ▶ Наступает при длительном отсутствии пищевого интереса.
- ▶ Характеризуется манипуляциями со стороны ребенка: «купи, иначе я не буду есть!», «давай я съем 2 ложки, а ты мне разрешишь поиграть в телефоне!» и т.д.
- ▶ Приемы пищи происходят исключительно под мультики/развлечения/«цирковые представления» и морально тяжелы для родителей и ребенка.
- ▶ Чревато проблемами с пищеварительной системой, ожирением/анорексией во взрослой жизни и нарушением обменных процессов, работы нервной системы организма (отсутствие чувства насыщения, голода и т.д.)

Необходимо СРОЧНО изменить отношение к еде и приемам пищи и систематизировать все методы возврата пищевого интереса. В самых сложных случаях может понадобиться работа психолога.



Ваш консультант
по прикорму
и питанию детей,
Полина Дворецкая

@4ip0_lina