

«Не хочу, не буду» — эти слова перед приемом пищи слышала хотя бы раз каждая мама. Трудности с едой у детей не являются редкостью: избирательность в пище может наблюдаться примерно у каждого пятого ребенка.



Избирательность в еде дает родителям справедливый повод для опасения: даже если ребенок просто капризничает, его организм лишается нутриентов, поступающих из нелюбимой пищи. Термин «избирательный аппетит» был введен сравнительно недавно и проявляется по-разному. Обычно ребенок отказывается от продуктов, объединенных каким-то общим критерием: цветом, консистенцией, запахом, вкусом. Такое решение может стать причиной не только нарушений здоровья, но и нездоровой атмосферы в семье: ребенка критикуют, сетуют по поводу необходимости готовить отдельно, чем нередко еще больше ожесточают его отношение к конкретным продуктам. Аппетит может пропасть у детей любого возраста, чаще это случается в возрасте от 1,5 до 4 лет. Но и родителям более взрослых деток эта проблема знакома. Как с ней справиться и помочь ребенку вырасти большим и сильным?

«Мало ест»: проблема или особенность

Для начала разберемся, есть ли вообще повод для беспокойства. Ситуации могут быть разные, возьмем самые распространенные и дадим несколько советов. Забегая вперед: далеко не всегда отказ от еды обусловлен проблемами со здоровьем или детскими капризами. Но обо всем по порядку.

У всех детей разный метаболизм

Ох и много слез мы и наши приятели проливали в детском саду и дома над тарелкой с манной кашей или супом! Казалось бы, съели, сколько могли, а нас заставляют: нужно доесть, неприлично оставлять недоеденное, ты мало съел.

Сейчас совершенно точно известно: есть люди, которые в силу особенностей обмена веществ просто не могут есть большими порциями. Им вполне достаточно небольшого количества еды, но не 2–3 раза в день, а часто и дробно. Организм таким образом диктует свои потребности.

Пищевые привычки развиваются с детства, а здоровое отношение к пище — воспитывается постепенно. Поэтому родителям важно присматриваться к ним и помогать ребенку. Ведь иногда именно отношение взрослых заставляет малыша есть мало, без удовольствия и желания.

Избирательность в пище — не навсегда

Детки растут и расходуют энергию неравномерно. Иногда малоежка — временное явление и определенный этап развития, требующий меньше энергии. Поверьте, через пару-тройку лет ситуация может измениться, и ребенок может начать потреблять едва ли не вдвое больше еды.

Если такое случится, не спешите паниковать! Это не всегда предпосылки к ожирению и другим нарушениям здоровья. Просто у него изменились энергозатраты, а может, и физическая нагрузка возросла.

Малоежка необязательно заболел

Да, часто отказ от еды свидетельствует о том, что ребенок нездоров. Особенно если до сего момента такое поведение было ему несвойственно. Но, в общем, если ребенок ест небольшими порциями, но разнообразную еду, да еще и с интересом и аппетитом, все в порядке.

Кстати, здоровый ребенок всегда доберет необходимые организму калории. Задача родителей — проследить, каким образом. Постарайтесь сделать так, чтобы источниками энергии были не шоколадки с булочками, а, например, клетчатка, растительные и животные белки.

Даже если ребенок объективно ест мало, не давите

Родители очень хотят, чтобы ребенок гармонично рос и развивался, и сбалансированное питание — первый шаг к крепкому здоровью. Но иногда, тревожась за малыша, мы, конечно же, из лучших побуждений, вмешиваемся в хрупкую систему врожденного интуитивного питания. Кто-то шантажирует малоежек конфетами, кто-то напрямую угрожает, усаживает за стол силой, кормит под мультфильмы — вариантов масса.

Такие методы наносят вред здоровью подчас даже больший, чем недоедание: у ребенка может пропасть понимание, действительно ли он сыт или голоден. Поэтому разрешите ему самому почувствовать здоровый интерес к еде. К тому же иногда можно побыть слегка голодным, чтобы поиграть и побегать налегке. Есть надо с удовольствием, а не подходить к приему пищи как к неприятной, рутинной обязанности.

Точно ли ребенок — малоежка

Многие родители определяют потребности ребенка в еде по «правилу кулачков». Это достаточно достоверный способ рассчитать детскую норму потребления продуктов. Объем порции измеряют кулачками ребенка: по пять «кулачков» сложных углеводов и овощей, две порции белковой пищи и три — молочных продуктов. А если ребенок не выполняет «план по кулачкам»: например, совсем не ест овощи или равнодушен к мясу?

Сперва приглядитесь. Для этого рекомендуем вести пищевой дневник малыша в течение нескольких месяцев. В результате можно увидеть такую картину: сначала ребенок не ел салатов, а потом стал с наслаждением уминать кабачковые оладушки. К пустому творогу, или с добавкой в виде варенья, испытывал неприязнь, а потом накинулся на бабушкины сырники! Таким образом, можно сделать вывод, что никакой он не малоежка — просто неравномерно питается. И это тоже нормально.

Нет, мой ребенок все-таки малоежка. Как повысить его аппетит?

Если волнение за малыша действительно обоснованно и даже нашло подтверждение у врача-педиатра, имеет смысл дополнительно стимулировать его интерес к еде. Но осторожно. Дадим несколько проверенных годами и родителями рекомендаций, которые помогут исправить ситуацию.

Старайтесь соблюдать режим питания

Сделайте так, чтобы ребенок питался в одно и то же время. Исключите перекусы в виде конфет, сыра и другие закусок перед основным приемом пищи.

Попробуйте готовить разнообразно

Экспериментируйте с рецептами привычных блюд, пригодными для детей. Но не забывайте о нормах калорийности, содержании нутриентов и витаминов. Кстати, если вовлекать ребенка в процесс приготовления пищи, это может вызвать интерес не только к кулинарии, но и к еде в целом.

Обеспечивайте физическую нагрузку

У детей должно быть достаточно времени для активных прогулок и подвижных игр на свежем воздухе. Если у ребенка достаточно свободного

времени, можно устроить его в спортивную секцию, а если сами занимаетесь утренней пробежкой, возьмите ребенка с собой. Небольшая физическая нагрузка улучшит аппетит, если он пропал вследствие ее недостатка.

Иногда используйте небольшое количество пряностей

Это хороший способ стимулировать вкусовые рецепторы. Иногда даже сам вид перчинок в тарелке побуждает ребенка ощутить интерес к еде. Но в целях сохранения здорового пищеварения не рекомендуем перебарщивать — используйте пряности не чаще раза в неделю.

Сделайте блюдо привлекательным

На тарелке можно создать целую картину, а еще детям интересны новая текстура, украшения и внешний вид блюда. Добавьте красок с помощью ярких овощей и фруктов, разложите их необычным образом или предложите ребенку самому поучаствовать в творческом процессе.

Не забывайте о приеме витаминов

Уже доказано, что существует целый ряд нутриентов, способных пробудить аппетит у детей. Самое главное, что все они — исключительно натуральны и не содержат никакой «химии». Прием полезных веществ поможет укрепить здоровье, стимулировать аппетит, а вам — вернуть долгожданное спокойствие.

Какие витамины помогут малоежке

Мамам часто сложно определиться с выбором витаминно-минеральных комплексов из-за широкого разнообразия форм выпуска и возрастных ограничений. Кроме того, подчас сложно уговорить ребенка проглотить нужную таблетку. Поэтому для тех, кому важны удобство применения, действенный состав и подтвержденная эффективность, был создан **KidZ** — средство для повышения аппетита в виде вкусного сиропа, небольшое количество которого можно давать ребенку всего один раз в день.

Сбалансированное сочетание L-карнитина, витаминов группы В и биотина. Карнитин необходим для производства энергии, его дополнительный прием стимулирует энергетический обмен. Также он повышает выработку и активность желудочного и кишечного соков, улучшает усвоение пищи. Витамины группы В регулируют усвоение белков, жиров и углеводов, участвуют в выработке энергии. Кстати, недостаток некоторых витаминов этой группы вызывает вялость и нежелание есть. Биотин — витаминоподобное вещество, известное под названием «витамин Н». Необходим для регуляции уровня глюкозы. Удобная форма выпуска: индивидуальные порции сиропа в стиках. Никаких мерных ложек,

стаканчиков и липких рук. Откройте стик и дайте ребенку выпить содержимое. Приятный натуральный вкус. Не содержит красителей, ароматизаторов, консервантов и ГМО. Можно принимать малышам с 1,5 лет. Эффективность доказана в клиническом исследовании.

На фоне приема KidZ сиропа с карнитином в течение 3 месяцев у детей уменьшились признаки астенического синдрома: улучшились аппетит и сон, концентрация внимания, повысилась толерантность к физической нагрузке. Побочные эффекты, включая аллергические реакции, при этом выявлены не были.

Детское здоровье — тонкая вещь, требующая комплексного, умного подхода и своевременного внимания родителей. Чтобы малыш рос здоровым, развивался гармонично, оставался активным и веселым, введите в его ежедневный рацион **KidZ сироп с карнитином**. Полноценная витаминная поддержка будет на пользу каждому ребенку.