

Ребенок плохо ест: ошибки родителей

47

Как быть, если малыш «ну совершенно ничего не ест»? Присмотреться к тому, что он ест в промежутках между завтраком, обедом и ужином, советуют диетологи.



Малыш кое-как поковырял кашу за завтраком, съел две ложки супа в обед и наотрез отказался от ужина. «Ну съешь хоть печенье!» – вздыхает мама, доставая заветную пачку, и аппетит у «малоежки» почему-то тут же просыпается. [Американские специалисты](#) убеждены, что ситуация, когда дети «абсолютно ничего» не едят, в подавляющем большинстве случаев связана не с физиологическими нарушениями, а с родительскими просчетами в организации меню. Какие же ошибки чаще всего допускают взрослые, и как их исправить?

Контролируйте перекусы. Самое распространенное заблуждение родителей состоит в том, что они не видят ничего страшного в стихийных «перехватах» на бегу. Маленькому капризуле разрешают постоянно жевать что-то в промежутках между основными приемами пищи, предлагая ему то банан, то конфету, то печенье. Неудивительно, что кроха [плохо ест](#) за обедом – ведь он уже успел получить достаточно калорий. На самом деле даже годовалым детям нужна пищевая пауза (то есть отсутствие всякой пищи) в 2-3 часа, а дошкольникам и школьникам – 3-4 часа. Интервал между завтраком, обедом и ужином

обычно составляет больше, и ребенку действительно нужен второй завтрак или полдник. Но только – продуманный и достаточно питательный (чтобы крохе снова не захотелось есть через полчаса), а не просто печенюшка на бегу. Оптимальный вариант – сочетание молочных продуктов со злаками или фруктами: например, йогурт с бананом, молочный коктейль с ягодами или бутерброд с сыром для тех, кто постарше.

Следите за количеством молока. Это очень питательный продукт, так что не стоит удивляться, если ребенок, выпивающий за день по литру молока, [отказывается от другой пищи](#). Если вы хотите, чтобы малыш лучше ел во время основной «трапезы», ограничьте этот напиток 2-3 порциями в день и следите, в какое время вы даете его ребенку. Выпив стакан молока за час до обеда, ребенок гарантированно откажется от супа.

Не используйте еду в качестве «успокоительного». Часто мамы злоупотребляют этим средством: кроха вертится в коляске – дают ему сушку, мешает заниматься домашними делами – вручают ему банан, чтобы он хотя бы пять минут посидел спокойно. А в совокупности набирается порция, вполне способная заменить другие приемы пищи.

Когда перекусы организованы неправильно, они могут серьезно ухудшить аппетит ребенка, не говоря уже о том, что они закладывают у малыша неправильные пищевые привычки. Так что внимательно следите за тем, что жует ваше чадо в промежутках между завтраком, обедом и ужином – конечно, если хотите, чтобы главная роль в питании все-таки оставалась за ними.