

Как накормить привереду?

Порой дети от 1 до 3 лет очень капризны, когда дело касается еды. Аппетит и вкусовые предпочтения малышей могут меняться практически каждый день, и для данного возраста это абсолютно нормально.

Из-за чего ребенок может плохо есть?

Плохой аппетит, в частности, может быть вызван следующими причинами:

- малыш уже действительно сыт (даже если бабушке кажется, что нужно съесть еще ложечку);
- аппетит ребенка в принципе чуть ниже, чем у сверстников – такое бывает;
- просто сегодня у него не такой хороший аппетит, как обычно;
- ребенок чувствует, что взрослые его торопят;
- малыш расстроен, взволнован, чувствует незащищенность или испытывает другим сильным эмоциям.

Вместе с тем аппетит может снижаться и когда ребенок испытывает недомогание, поэтому совсем игнорировать нежелание есть все же не стоит.

Почему ребенок отказывается пробовать новое?

Около половины малышей в возрасте от 1 до 3 лет не всегда сразу соглашаются пробовать новые продукты. Иногда родители связывают это с самоутверждением ребенка, но гораздо чаще речь идет о так называемой [неофобии](#), то есть настороженности по отношению к неизвестной еде. Считается, что в древние времена этот механизм уберегал детей от «дегустации» ядовитых растений.

Иногда новая пища вызывает у ребенка столь сильное беспокойство, что он отказывается и от прежде любимых блюд. Причина

может быть в том, что малышу не нравятся ощущения, вызываемые попаданием на кожу новой еды, или связанные с ней воспоминания.

Как улучшить аппетит ребенка?

Сами по себе пониженный время от времени аппетит, неприятие новых продуктов или перемена вкусовых предпочтений не должны беспокоить родителей. Если ребенок хорошо растет и развивается, скорее всего, он получает все, что ему необходимо. Если вам кажется, что из-за избирательности малыша его диета становится несбалансированной, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- как можно чаще ешьте вместе с малышом – дети учатся на примере;
- попробуйте кормить малыша вместе с другими детьми – часто ребенок лучше ест в компании ровесников;
- составьте график кормления, подстроив его под режим сна, – большинству детей требуется три приема пищи и два-три перекуса в день;
- следите за тем, чтобы ребенок не переутомлялся и не испытывал сильный голод перед едой;
- предложите малышу фруктовый или натуральный сладкий десерт – он содержит больше калорий и питательных веществ;
- похвалите ребенка, если он хорошо ест – малыши любят, когда их хвалят, и в следующий раз также постараются заслужить похвалу;
- предлагайте продукты, которые ребенок может есть руками, – это позволит ему контролировать процесс приема пищи;
- устраните все факторы, которые могут отвлечь от еды: выключите телевизор, уберите игрушки из обеденной зоны;
- а вот играть с едой иногда полезно – пусть малыш построит башню из сырных кубиков, а затем съест их;
- делайте блюда разноцветными – это поможет удержать внимание малыша и повысит интерес к еде;
- не торопитесь, но и не растягивайте прием пищи дольше, чем на 20-30 минут; дайте ребенку понять, что теперь ему придется ждать до следующего приема пищи или перекуса;
- не перекармливайте ребенка, если он уже наелся, и не принуждайте его есть – это вызывает чувство тревоги;

- развивайте у малыша интерес и положительное отношение к пище: ходите с ним в магазин, готовьте еду вместе, устройте веселый пикник;
- записывайте все, что ребенок ест в течение недели, – возможно, вы недооцениваете разнообразие его рациона;
- старайтесь не предлагать альтернативу – малыш быстро поймет, что можно получать любимую еду, отказываясь от другой;
- не давайте ребенку много жидкости за час до приема пищи или во время еды, так как это снижает аппетит;
- не сдавайтесь – вам может потребоваться несколько попыток, прежде чем малыш примет и полюбит новую пищу;
- не пытайтесь прятать новые продукты в привычные и любимые ребенку блюда – почувствовав уловку, ребенок начнет избирательнее относиться ко всей пище.

Полный отказ от еды или затянувшийся период капризов могут стать поводом для беспокойства. Если вам кажется, что режим питания вашего ребенка сказывается на его здоровье, проконсультируйтесь с врачом или патронажной сестрой.