

## Как накормить «малоежку»

Родители переживают, когда ребенок отказывается от еды или ест немного.

### Почему ребенок мало ест

Истинных малоежек мало. Проанализируйте режим дня ребенка. Если ребенок мало двигается, не гуляет, у него нет строгого времени для завтраков, обедов и ужинов, зато есть неограниченный доступ к продуктам, значит, он перебивает аппетит. И это вариант нормы.

Иногда отказ от еды связан с проблемами со здоровьем. В этом случае лучше обратиться к врачу. Он назначит анализ крови, чтобы исключить вирусную инфекцию или латентный железодефицит. А иногда причина кроется в проблемах с жеванием или ЖКТ.

Когда ребенок здоров, много двигается и развивается по возрасту, у родителей нет причин волноваться из-за того, что он недоедает. Если его пищевое поведение все же вызывает беспокойство, поговорите об этом с доктором.



### Когда действительно есть проблема

Родителям ребенка, который действительно мало ест, необходимо пристально следить за качеством еды. Такого малыша нельзя кормить едой с трансжирами, с маргарином, с низкой пищевой ценностью. Еда должна быть энергетически плотной. Добавляйте в рацион масла, делайте упор на белок.

## Как накормить «условного малоежку»

Вот советы, которые помогут родителям накормить малыша.

Главное, ни в коем случае не заставляйте ребенка съесть больше, чем он хочет. Не используйте еду как награду, не стыдите малыша, сидящего над полной тарелкой. Все это плохо сказывается на формировании пищевого поведения и на психике детей.

- **Отмечайте успехи**

Повесьте на кухне магнитную доску или лист для наклеек и отмечайте все успехи ребенка и все новые продукты, которые он согласился попробовать. В 10 лет это уже не сработает, но в 2 года и даже в 5 лет поможет.



- **Купите красивую посуду**

Посмотрите, какие у ребенка столовые приборы, удобно ли держать ложку и вилку, нарисованы ли на тарелках его любимые герои.

- **Показывайте пример**

Садитесь за стол всей семьей, пусть малыш видит, как хорошо едят родители.



- **Придерживайтесь режима**

Это важно. Лучше не позволять детям «кусочничать» и старайтесь выдерживать хотя бы 2 часа между приемами пищи и перекусами.

- **Нагуливайте аппетит**

Чаще гулять на улице полезно не только детям, но и взрослым. Пусть малыш бегает, двигается и играет вне дома в любую погоду. Так у него будет меньше поводов просить сладкое и домой он вернется более голодным, чем уходил. Главное, не забывайте на прогулке предлагать ребенку воду.

- **Прячьте полезное во вкусном**

Приготовьте морковные печенья, тыквенный торт, мясные котлеты с зеленью. Посмотрите, нравится ли малышу консистенция этих продуктов.



- **Устраивайте тематические вечеринки**

Например, день итальянской или испанской кухни. Пусть ребенок участвует в составлении меню, помогает выбирать ингредиенты и, конечно, готовит с родителями по мере сил. Сложно отказаться от блюда, в которое вложил столько труда.



### **Что можно сделать?**

Перестроить режим дня так, чтобы хотя бы раз в день семья оказывалась за общим столом. Пусть обед или ужин будут не просто приемами пищи, а временем объединения детей и родителей. Тогда малыш будет видеть, что еда — это то, что сближает людей.

