Отдел образования, спорта и туризма

 Ельского райисполкома

государственное учреждение образования

 «Ясли-сад №1 г.Ельска»

О детях, которые не хотят есть

Консультация для родителей

 Медсестра по диетическому питанию

 II квалификационной категории

Лещенко Татьяна Игоревна

Ельск

Если вы работаете с родителями дошкольников, то есть фраза, которую вам приходится слышать довольно часто:"Этот ребенок ест так мало, что такого количества пищи не хватило бы и птичке". Я не особенно разбираюсь в том, как питаются птицы, но я хорошо знаю, что те дети, родители которых боятся, что они умрут от голода, ухитряются каким-то образом из заморышей превратиться в самых длинных, самых сильных и иногда, к сожалению, самых толстых школьников.

Обратятся ли родители за советом к книгам доктора Спока или посоветуются со своим домашним педиатром, не столь важно. Одно им наверняка поведают и книги Спока и врач: дети в возрасте от двух с половиной до пяти лет нуждаются в небольшом количестве пищи. Это необходимо им не только для поддержания сил, но и для нормального развития. Так почему же этот вопрос так волнует родителей?

История цивилизации - это история человечества, пытающегося преодолеть непрекращающийся ужас голода. Обеспечить ребенка достаточным количеством пищи, чтобы он рос большим и толстым, всегда было основным выражением материнской любви. Конечно, в каком-то смысле борьба между родителями и детьми по поводу еды возникает оттого, что пища сейчас достается гораздо легче, чем в дни нашего детства, но мы еще не способны привести наши эмоции и установки в соответствие с окружающим изобилием.

Но у проблем, возникающих по этому поводу, есть и много других причин. Одна из них состоит в том, что снижение аппетита у ребенка часто происходит как раз тогда, когда он дает нам знать, что мы уже не всегда "командуем парадом". Этот очаровательный, послушный, привязчивый малыш превратился в личность. Это драма, которая потрясает многих, в иных случаях уравновешенных и спокойных родителей. Безусловно, все мы хотим, чтобы наши дети становились все более независимыми; мы хотим, чтобы они были любознательными, предприимчивыми и сообразительными. И хотя мы понимаем в глубине души, что возникающее непослушание, сильная воля, желание быть услышанным - это необходимая ступень в развитии человека, но нам не нравится, какой ценой это достигается. Мы начинаем повышать голос: как эта пигалица двух с половиной футов роста смеет говорить нам, что не хочет есть!

Интересно наблюдать за различными семьями в тот момент, когда начинается настоящее самоутверждение младшего члена семьи. У некоторых матерей и отцов в прошлом не было проблем с едой; они не сердятся и не волнуются, когда ребенок говорит, что он не голоден. Они не обращают внимания на протест и говорят: "Хорошо, дай мне знать, когда ты проголодаешься. Я не буду специально для тебя снова готовить обед, но я оставлю тебе бутерброд с маслом и стакан молока". Подавляющее большинство дошкольников дома не испытывают никаких проблем с едой. Но не завидуйте счастью этих родителей, будьте уверены, что у них есть своя больная мозоль.

Мать не может выносить беспорядка, и она решила, что к тому времени, когда ее дети пойдут в детский сад, каждый из них должен быть "приучен к порядку": складывать пижаму, заправлять постель и убирать игрушки. Вполне вероятно, что то время, которое она сэкономила на кормлении, она тратит на то, чтобы уговаривать, задабривать, ругать и наказывать своих детей, стремясь воспитать у них аккуратность! У большинства из нас есть своя ахиллесова пята, а маленькие дети со своей замечательной и чувствительной радарной установкой, которая у них, видимо, с наибольшей силой действует в три-четыре года, способны повернуть ее во все стороны и нацелить именно на тот пункт, который нас больше всего беспокоит, превращая его в поле брани, на котором они будут бороться до победного конца.

Очень плохо, что мы допускаем, чтобы еда, которая должна приносить удовольствие человеку, служила причиной к ссоре. Мы должны прежде всего понять две вещи: во-первых, наша тревога и волнение по поводу того, как ребенок ест, почти всегда чрезмерны; и во-вторых, нет такой причины на свете, по которой мы и наши дети должны были бы продолжать превращать эту область жизни в противостояние двух вооруженных лагерей. Зная, что детям больше всего нужно, чтобы мы поняли, что они выросли и готовы сами принимать решения, мы можем и должны найти разумные и выполнимые способы для того, чтобы дать им понять, что да, мы действительно видим, как они выросли, и мы действительно рады этому и будем чаще позволять им принимать самостоятельные решения. Так же мы должны относиться к тому, как едят наши дети.

Вряд ли среди нас найдется тот, кто не был бы абсолютно уверен, что необходимо есть три раза в день. Нет ли у вас смутного ощущения, что завтрак, обед и ужин были каким-то образом переданы нам как фундаментальные законы мироздания?

Рождаясь, дети не понимают и не разбираются в том, как принято есть. Некоторые из них предпочитают есть всю ночь и спать весь день! Хотя они и приспосабливаются к нашему ежедневному режиму к трем или четырем годам, все же они еще очень маленькие, и не стоит думать, что запихивать в них массу еды три раза в день полезнее, чем если они перекусят шесть или даже восемь раз на бегу (поскольку бегать в четыре года гораздо более естественно, чем сидеть).

"Но вы толкаете нас на то, чтобы наши дети росли маленькими дикарями!" - слышу я возмущенные восклицания одних родителей. Другие бормочут в ответ: "Эта женщина хочет, чтобы мы ждали наших детей по двенадцать часов в день, не выходя из кухни". А третьи добавляют: "Умение вести себя за столом существенно для установления хороших отношений в обществе и должно быть привито детям как можно раньше".

Большинство из нас не любят делать то, что у нас плохо получается, точно так же не может увлечь то, что нас не интересует ни в малейшей степени. Сидеть вместе за столом действительно имеет некоторый социальный смысл для взрослых и для тех детей, которые достаточно большие, чтобы овладеть искусством беседы и получить удовольствие, выражая собственные мысли, высказывать свое мнение и выслушивать реакцию других. Но ни один ребенок до семи-восьми лет не может даже отдаленно приблизиться к этому искусству общения.

Когда ребенок достаточно созревает для нового занятия, он стремится овладеть им и окунается в него, как утка в воду, без предварительного обучения.

Мы знаем, как происходит физическое развитие, знаем, что здоровый ребенок научится ходить в свое время, и мы не стараемся научить его этому раньше времени. Но, когда одна мама позволила маленькой дочке в пять лет есть, сидя перед телевизором, как возопили все вокруг! Ее мать, свекровь, соседи и даже мастер по ремонту телевизоров. "Как вы учите ребенка есть? - кричали они. - Это вредно для ее желудка, для ее глаз, вредно для психики". Но ей хватило смелости не отступить. Просто еда в этом возрасте совсем неинтересна, а есть с другими, делать из еды социальное событие, во время которого можно поделиться своими мыслями, побеседовать о происходящих событиях, интересно взрослым, а детям просто непонятно и в высшей степени безразлично. Став старше, девочка с удовольствием участвовала в совместных семейных трапезах. У нее проснулся вкус к деликатесам, ее способность к общению развивалась семимильными шагами, она стала интересоваться тем, о чем говорили родители, и она сгорала от желания сказать им, что она думает по тому или иному поводу.

Семья, которую волнует, что их ребенок недоедает, и стремление любым путем накормить его, превращают принятие пищи в борьбу. Прежде, чем кто-либо поймет, что произошло, пища станет связываться с борьбой за независимость и принятие пищи превратится в средство выражения гнева, столкновение интересов. Я предлагаю родителям следующий режим. Не обязательно стараться сразу же накормить ребенка, когда он возвращается из детского сада, возможно, он устала, так как много играл, и поэтому лучше дать ему возможность сначала отдохнуть. Если же он скажет, что хочет есть, он сама может помочь в приготовлении ужина: запеченного бутерброда с сыром, вареных сосисок - или съесть у телевизора коробку кукурузных хлопьев.

Существует множество вполне подходящих питательных продуктов, которыми можно заморить червячка днем, - орехи, изюм, морковь, бутерброды с маслом, сыр, кусочек рыбы. Играя днем во дворе, можно забежать домой и поесть несколько раз. В течение дня эти "перекусы" могут обеспечить питательную, хорошо сбалансированную калорийную диету без бурь и слез, с подлинным наслаждением от того, что ты ешь. На самом деле, как только родители проявляют некоторую гибкость и напряжение спадает, дети очень часто понимают, что они с удовольствием будут есть то же самое, что ест вся семья.

Я знала одного маленького мальчика, который испытывал подлинную страсть к вареным макаронам и тефтелям. Его мать хотела, чтобы он получал сытный завтрак. И каждое утро превращалось в пытку для всей семьи, пока она не поняла, что макароны и тефтели столь же питательны, как и большинство продуктов "для завтрака". В течение трех лет мальчик ел на завтрак макароны. Нет таких причин, по которым ребенку запрещается есть на завтрак суп, гамбургеры, или сосиски, если он ест их с удовольствием. Мы стремимся, чтобы в ежедневный рацион наших детей входили мясо, фрукты, овощи и другие углеводы, и не надо втискивать все это в режимные моменты, они съедят все необходимое для организма во время неформальных "перекусов", без напряжения и страданий. Орехи, изюм, яблоки и другую легкую пищу можно предложить им в любое время дня. Важно лишь одно - не позволять ребенку объедаться сладостями. Лимонад и конфеты никогда не могут заменить питательные продукты.

Несмотря на нашу изобретательность, мы можем оказаться в столь серьезных ситуациях, что нам потребуется консультация педиатра. Иногда взаимоотношения между родителями и ребенком настолько портятся из-за кормления, что обоим требуется помощь профессионала, чтобы исправить положение дел, снять напряжение.

В отдельных случаях у детей проявляется пристрастие к определенным продуктам. Похоже, что странности свойственны многим детям. Съедая что-нибудь сладкое, когда они устали, они вызывают подъем сахара в крови, после которого следует спад, а затем наступает равновесие. Снижение содержания сахара в крови приводит к повышению аппетита, что заставляет детей чувствовать себя голодными, и они с удовольствием съедают другие, более калорийные продукты. Это полезно не каждому ребенку, и такой подход можно критиковать, но это свидетельство мудрости нашего организма, к сигналам которого следует прислушиваться. Это оправдано в тех случаях, когда ребенок устал или начинает заболевать.

Другой важный момент, на который следует обратить внимание, - это то, что диета не должна быть хорошо сбалансирована каждый день. Дети склонны "делать зигзаги". Опытным путем установлено, что они будут стремиться к естественному равновесию на интервале нескольких недель или месяцев, если процесс, связанный с едой, не вызывает у них неприятных эмоций. Ребенок может хотеть есть рыбу на обед и бананы на ужин пять дней подряд; затем он не может даже смотреть на них и переходит на изюм и апельсиновый сок, а затем самыми любимыми блюдами его становятся яблоки и сыр. Доверьте ребенку самому обеспечивать разнообразие пищи.

Родители, конечно, отвечают за здоровье своих детей, но эта ответственность может проявляться ригидно и негибко, а может мудро и с воображением. Мы слишком большие и умные, чтобы сражаться с нашими детьми по таким незначительным поводам! Конечно, мы достаточно талантливы, чтобы найти интересные, новые и разумные пути, чтобы проявлять гибкость и экспериментировать в кормлении наших детей. Ярким свидетельством того, что такой подход срабатывает, является то, как наши дети едят в гостях или в детском саду. В обстановке, свободной от напряжения и излишних требований, большинство детей едят с удовольствием.