**Плохой аппетит у ребенка**

**Как это начинается**

Почему многие дети плохо едят? Как правило, потому, что их родители всеми силами стараются заставить их есть хорошо. У щенков, например, не бывает проблемы аппетита. Не бывает ее и у детей в тех странах, где матери не знают правил питания и поэтому не беспокоятся. В шутку можно сказать, что для того, чтобы отбить у ребенка аппетит, нужны знания и много месяцев упорной работы.

Один ребенок рождается с "волчьим" аппетитом, который не пропадает даже, когда он болен или расстроен. Аппетит другого ребенка более умеренный и легко исчезает в результате болезней или волнений. Одни дети созданы толстыми, другие всегда остаются худощавыми. Но каждый ребенок рождается с достаточным аппетитом для поддержания здоровья и для нормальной прибавке в весе.

Вся беда в том, что ребенок также рождается с инстинктом упрямиться, когда его слишком понукают, с инстинктом отвращения к той пище, с которой у него возникают неприятные ассоциации. Есть и еще одно осложнение; человек не любит один и тот же продукт всегда. В течение некоторого времени он может съедать на завтрак огромное количество шпината или новый вид каши, а через месяц он, может быть, и смотреть на них не захочет. Некоторые люди едят много мучной пищи и сладостей, а другим достаточно небольшого количества этих продуктов.

Зная все это, вы легко поймете, как возникает проблема аппетита у детей. Еще в младенчестве мать пытается заставить ребенка выпить молока больше, чем он хочет, что вызывает упрямство с его стороны. Или при введении твердой пищи ребенку не дали возможности привыкнуть к ней постепенно. Многие дети становятся более разборчивыми в еде после года, потому что в это время они не должны прибавлять в весе так же быстро, как в первый год жизни, и потому что они становятся более своевольными. При прорезывании зубов аппетит часто ухудшается. Уговоры еще больше снижают аппетит и могут навсегда сделать ребенка "плохим едоком". Очень часто проблема аппетита возникает во время выздоровления после болезни. Если мать начинает "вталкивать" в ребенка пищу до возвращения его аппетита, то ребенок моментально чувствует к еде большее отвращение, и оно может стать постоянным.

Но не всегда проблема возникает в результате уговоров. Ребенок может отказываться от еды, мучаясь ревностью к новому брату или сестре или из-за какого-либо другого переживания. Но какова бы ни была первоначальная причина потери аппетита, беспокойство матери по этому поводу и уговоры обычно только ухудшают дело и мешают естественному возвращению аппетита.

Представьте себя на минуточку на месте ребенка. Чтобы вам легче было это сделать, вспомните последний раз, когда вам не хотелось есть. Возможно, это был душный день или вы были расстроены, или у вас болел живот (ребенок с плохим аппетитом, чувствует себя так почти все время). А теперь вообразите, что какой-то нервничающий гигант сидит рядом с вами и с беспокойством наблюдает за каждым куском, который вы отправляете в рот. Вы съели немного тех блюд, которых вам хотелось, и положили вилку, чувствуя, что насытились. Но гигант выглядит расстроенным и говорит: "Ты даже не попробовал репу". Вы объясняете, что вам не хочется репы, но он не понимает вашего настроения и ведет себя так, как будто считает, что вы нарочно его огорчаете. Когда он говорит, что вам нельзя встать из-за стола, пока вы не съедите всю репу без остатка, вы пробуете ложечку репы, но чувствуете при этом легкую тошноту. Он зачерпывает столовую ложку репы и "заталкивает" ее вам в рот, отчего вы давитесь.

**Лечение требует времени и терпения**

Когда проблема с кормлением уже возникла, преодоление ее требует времени и терпения. Раз уж мать начала беспокоиться о питании ребенка, ей трудно успокоиться, пока ребенок плохо ест. И все же именно ее беспокойство и настойчивость являются главной причиной, мешающей возвращению его аппетита. Даже, если мать переборет себя и не подаст виду, что она беспокоится, пройдет еще много времени, прежде чем у ребенка изгладятся неприятные ассоциации, связанные с едой.

Аппетит ребенка можно сравнить с мышкой, а уговоры матери - с кошкой, которая загнала мышку обратно в норку. Вы не убедите мышку выйти из норки лишь потому, что кошка смотрит в другую сторону. Кошка должна оставить ее в покое надолго, чтобы она поверила, что опасность действительно миновала.

Доктор Клара Дэвис установила, что маленькие дети, не предубежденные против различных продуктов, сами выбирали сбалансированное питание из предлагаемых им естественных продуктов. Но не ждите, что ребенок, отказывающийся есть, например, овощи в течение многих месяцев, вдруг их полюбит только потому, что мать предоставила ему право выбора. Он, может быть, станет их есть в походе, где их едят все другие ребята и где никого не заботит, ест он или нет. Но дома при виде овощей у него возникает слишком много неприятных ассоциаций и он говорит: "Нет".

**У матери тоже не "стальные" нервы**

Если ребенок хронически страдает снижением аппетита, мать не может не волноваться, опасаясь, что у ребенка разовьется какая-нибудь болезнь, вызванная недостатком витаминов и питательных веществ, или его организм потеряет способность сопротивляться инфекциям. Сколько врач не пытается разуверить ее, что дети с плохим аппетитом подвержены заболеваниям ничуть не больше, чем остальные, ей трудно в это поверить.

Женщина может чувствовать себя виноватой, воображая, что все ее родственники, соседи и врач считают ее плохой матерью. Разумеется, они ничего подобного не считают. Скорее они очень хорошо ее понимают, потому что наверняка в их семьях хотя бы один из детей - тоже плохой едок.

Кроме того, мать неизбежно почувствует отчаяние и гнев на "маленького негодяя", который может совершенно "наплевать" на все усилия матери сделать ему добро. Это самое неприятное чувство, потому что оно заставляет совестливую мать стыдиться самой себя.

Интересно, что большинство родителей детей с плохим аппетитом сами были плохими едоками в детстве. Они прекрасно помнят, что уговоры и настояния приводят к обратному результату, но чувствуют себя бессильными поступать иначе. В таких случаях часть родительского беспокойства - это остатки того беспокойства, которое они переняли в детстве у своих родителей.

**Плохой аппетит не слишком опасен для ребенка**

Важно помнить, что детский организм снабжен удивительным врожденным механизмом, который определяет, сколько и какой пищи нужно съедать для нормального роста и развития. Но плохой едок нуждается в наблюдении врача, который осмотрит ребенка, решит, каких веществ ему не хватает, порекомендует, чем заменить те продукты, которые ребенок отказывается есть, посоветует, как с ним обращаться, и успокоит мать.

**С едой не должно быть связано никаких неприятных ассоциаций**

Ваша цель - не заставлять ребенка есть, а создать ему условия, в которых он сам захочет есть.

Старайтесь ни под каким видом не обсуждать при ребенке его аппетит, ни в виде угроз, ни в форме поощрений. Я бы не стал хвалить его, когда он поест особенно хорошо, ни подавать вид, что вы расстроены, если он съел мало. Спустя некоторое время вы натренируете себя просто не думать об этом и это будет вашим большим достижением. Когда ребенок почувствует, что на него никто не давит, он начнет обращать больше внимания на свой аппетит.

Иногда можно слышать совет: "Поставьте перед ребенком еду, не произносите ни слова и уберите ее через 30 минут независимо от того, сколько он съел. Не давайте ничего до следующего приема пищи". Это хороший метод, если он применяется правильно, т. е. если мать действительно не беспокоится по поводу аппетита ребенка и обстановка за едой остается дружелюбной. Но раздраженная мать иногда претворяет этот совет в жизнь таким образом: она швыряет ребенку тарелку с едой и мрачно произносит: "Если ты не съешь обед за 30 минут, я его уберу и ты ничего не получишь до самого ужина". Затем она становится в ожидающую позу и пристально смотрит на ребенка. Такая угроза настраивает его антагонистически и отбивает последний аппетит. Упрямый ребенок, которому бросили вызов, всегда выйдет победителем.

Вы ведь хотите, чтобы ваш ребенок хорошо ел, потому что это ему нужно, а не потому, что вы хотите одержать над ним победу в войне за аппетит, заставляя его есть или убирая от него еду.

Начните с той пищи, которая ребенку особенно нравится, чтобы у него слюнки текли при виде еды, чтобы ему не терпелось поскорее начать. Чтобы создать у ребенка такое отношение к еде, в течение 2-3 месяцев кормите его только той здоровой пищей, которая ему нравится (стараясь, чтобы его питание было как можно более полноценным), и не предлагайте ему те продукты, которые он решительно отказывается есть.

Если ваш ребенок хорошо ест большинство видов пищи и отказывается только от некоторых, почитайте разделы 4100-420, где вы найдете предложения о замене одних продуктов другими, пока вкусы ребенка изменятся или исчезнет его подозрительность и напряженность за едой.

**Если ребенок устанавливает для себя строго ограниченное меню**

Иногда матери рассказывают: "Мой ребенок ест только сардельки, бананы, апельсины и пьет газированную воду. Иногда он съедает кусочек белого хлеба или две чайные ложки зеленого горошка. Он отказывается даже смотреть на остальные виды пищи".

Это действительно необычайно тяжелое положение. Но принцип остается тот же. Вы можете дать ему банан и кусочек хлеба на завтрак, сардельку, две чайные ложки горошка и апельсин - на обед и снова бананы и хлеб на ужин. Дайте ребенку добавку, если он просит и если у вас этот продукт имеется. В течение нескольких дней давайте ему комбинации из этих продуктов, кроме фруктовой воды с сиропом, так как сладкий сироп отобьет даже тот небольшой аппетит, который у него есть. Месяца через два он будет с нетерпением ждать часа приема пищи. Прибавьте пару чайных ложек другой еды, которую он когда-то ел, но не той, которую он ненавидел. Не говорите ни слова о новом блюде. Если он даже не притронется к нему, все равно никак не реагируйте. Попытайтесь предложить его еще раз недели через две, а пока попробуйте какой-нибудь другой продукт. Как часто вам следует прибавлять новые блюда в меню ребенка, зависит от того, как улучшается его аппетит и нравятся ли ему новые блюда.

**Не делайте различий между разными видами пищи**

Пусть ребенок съест четыре порции одного блюда и совсем не ест другого, если ему так хочется (при условии, что это простая, здоровая пища). Если он не хочет супа, а хочет десерт, дайте его с таким видом, как будто вы не видите в этом ничего особенного. Такие замечания, как: "Я не дам тебе добавки мяса, пока ты не съешь овощи" или: "Я не дам тебе компота, пока ты все не съешь", еще больше отобьют у ребенка желания есть овощи или суп и ему еще сильнее захочется компота. Другими словами, вы добьетесь прямо противоположного результата.

Вам, конечно, не нравится, что питание ребенка будет односторонним. Но, если у него плохой аппетит, - самое лучшее, что вы можете сделать, это дать ему почувствовать ваше безразличие по этому поводу.

Я думаю, что родители делают большую ошибку, когда настаивают, чтобы ребенок с плохим аппетитом "только попробовал" пищу, к которой он относится подозрительно. Если он будет вынужден съесть то, к чему он испытывает отвращение, это уменьшает его шансы изменить свое отношение к нелюбимому блюду и полюбить его. Кроме того, это уменьшает удовольствие от еды и еще больше снижает аппетит ребенка. Никогда не заставляйте его есть то, от чего он отказался в предыдущий раз. Это может привести к потере аппетита.

**Лучше меньше, чем больше**

Если у ребенка плохой аппетит, предлагайте ему маленькие порции. Если вы положите слишком много в его тарелку, вы тем самым напомните ребенку, как много ему придется оставить, и это только еще больше снизит его аппетит. Но, если вы даете ребенку намного меньше, чем он обычно съедает, вы заставляете его просить добавки. Таким образом, вы будете способствовать тому, что он к еде начнет относиться, как к чему-то желанному. Если у него совсем плохой аппетит, предлагайте ему миниатюрные порции: чайную ложку мяса, чайную ложку овощей, чайную ложку мучной пищи. Когда ребенок закончит еду, не спрашивайте его с энтузиазмом: "Ты хочешь добавки?" Пусть он сам попросит у вас добавки, даже если ему понадобится несколько дней, чтобы додуматься до этого.

**Как научить ребенка есть самостоятельно**

Нужно ли матери кормить плохого едока? Ребенок, которого соответственно поощряли (см. раздел 396), начинает есть самостоятельно между 12 и 18-м месяцем. Но если излишне заботливая мать продолжала сама кормить его до 2, 3 или даже 4 лет (да еще с уговорами и сказками), то теперь, даже если и прекратить его кормить, это ни к чему не приведет. В этом возрасте у ребенка уже нет желания научиться есть самостоятельно. Ему и в голову не приходит, что может быть иначе. Теперь это для него важная составная часть материнской любви и заботы. Если мать неожиданно перестает его кормить, он обидится и рассердится. Он может вообще не есть 2-3 дня, а это больше, чем любая мать может выдержать. Она снова начинает кормить его, но он уже затаил на нее обиду. Когда же мать еще раз пытается заставить его есть самостоятельно, он понимает свою силу и ее слабость.

Двухлетний ребенок должен как можно скорее научиться есть самостоятельно. Но обучение займет несколько недель и потребует терпения и такта. Вы не должны создавать у ребенка впечатление, что отнимаете у него привилегию. Постарайтесь организовать дело так, как будто он сам хочет есть ложкой, а вы только уступаете его желанию. В течение нескольких дней давайте ему только его любимые блюда. Поставив перед ним тарелку, выйдите на минутку в кухню или в другую комнату, как будто вы что-то забыли. Каждый день отсутствуйте немного дольше. Вернувшись, весело покормите его, не обмолвившись ни словом о том, ел он сам или нет. Если ребенок не может дождаться, пока вы придете, и зовет вас из другой комнаты, сразу же вернитесь к нему, весело извинившись. Его успехи будут неуклонно возрастать. Недели через две он будет в состоянии почти полностью справиться со своим обедом самостоятельно, а на следующий день попросит, чтобы его покормили. Не спорьте с ним, пока идет процесс обучения. Если он ест только одно блюдо, то попросите его попробовать второе. Если он доволен, что умеет есть самостоятельно, похвалите его, не очень бурно, чтобы он не почувствовал подвоха.

Предположим, в течение недели вы оставляли его на 10-15 минут наедине с вкусной едой, но он не притрагивался к ней. Тогда вам нужно заставить его поголодать. Постепенно, в течение 3-4 дней, уменьшите его обычную порцию наполовину. Голод обязательно сломит его упорство при условии, что вы ведете себя дружелюбно и тактично.

Вскоре ребенок начнет самостоятельно съедать свои полпорции. Теперь не поддавайтесь желанию докормить его с ложечки, пусть лучше он встанет из-за стола голодным. Не обращайте внимание, если он оставит часть еды на тарелке. Его голод будет нарастать и вскоре заставит его лучше есть. Если вы будете докармливать его с ложечки, он может никогда не научиться съедать самостоятельно весь обед. Лучше скажите ему: "Я думаю, ты сыт". Если он попросит вас покормить его, дайте ему 2-3 ложки еды, чтобы не обострять отношений, а затем снова скажите: "Ну, теперь хватит".

После того, как он в течение 2 недель будет самостоятельно съедать весь свой обед, ужин и завтрак, не начинайте снова кормить его с ложечки. Если в один из дней он очень устанет и попросит покормить его, дайте ему несколько ложек с рассеянным видом, а потом скажите ему, что он, видимо, просто не голоден. Я специально останавливаюсь на этой ситуации, так как очень хорошо знаю, что мать, которая в течение очень многих месяцев или лет беспокоилась о питании ребенка, слишком долго кормила его с ложечки и, наконец, позволила ему делать это самому, испытывает огромное искушение снова покормить его, как только у него временно пропадет аппетит или он заболеет. А тогда все придется начать сначала.

**Нужно ли матери оставаться в комнате, пока ребенок ест**

Это зависит от того, привык ли ребенок к такому порядку, а также хочет и может ли мать не проявлять своего беспокойства. Если мать всегда сидела рядом с ребенком, пока он ел, и вдруг перестала это делать, ребенок безусловно расстроится. Если мать может быть общительной и спокойной и не думать о его аппетите, то ее присутствие будет приятно и ей, и ребенку. Если мать найдет, что даже после многих попыток она не в состоянии перестать беспокоиться об аппетите ребенка и уговаривать его есть, то лучше ей не присутствовать, пока ребенок ест. Но уходить надо, не сердясь, не неожиданно, а тактично и тихо все на более долгое время каждый день, чтобы ребенок не замечал перемены.

**Никаких сказок и подкупов**

Разумеется, родители не должны подкупать ребенка, чтобы заставить его есть, т. е. рассказывать ему сказку, устраивать представление за каждую ложку пищи или обещать, что папа постоит на голове, если ребенок съест шпинат. Такого рода уговоры в конечном счете еще больше снижают аппетит ребенка, хотя в данный момент они как будто заставляют ребенка съесть несколько лишних кусков. Родителям приходится увеличивать подкуп, чтобы получить тот же результат. Такие родители кончают тем, что разыгрывают часовой спектакль за пять ложек супа.

Не просите ребенка есть обед, чтобы получить третье блюдо или конфету, или золотую звездочку, или другую премию. Не просите его съесть ложечку за "тетю" или чтобы доставить удовольствие маме, или чтобы вырасти большим и сильным, или чтобы быть здоровым и чтобы очистить тарелку. Другими словами, поставьте себе за правило вообще не просить ребенка есть.

Мать может рассказать сказку во время еды или включить радио, если в семье так заведено и это никак не связывается с тем, хорошо ест ребенок или плохо.

**Нет необходимости быть "под каблуком" у ребенка**

Я так подробно говорил о том, что ребенок должен есть по своему желанию, что у некоторых родителей могло создаться неправильное представление. Я помню одну мать, которая в течение многих лет вела войну со своей семилетней дочерью, заставляя ее, уговаривая, споря каждый раз за едой. Изучив теорию, она поняла, что у ребенка, возможно, всегда был скрытый нормальный аппетит и стремление к сбалансированному питанию и что лучший способ оживить ее аппетит - это прекратить войну из-за него. Но она ударилась в другую крайность, она пошла на поводу у дочери. К этому времени у девочки развилось сильное чувство противоречия в результате длительной борьбы. Обнаружив, что ее мать стала сама кротость, она воспользовалась этим. Например, она высыпала в кашу полную сахарницу сахара, наблюдая исподтишка за молчаливым ужасом на лице матери. Мать стала спрашивать ее каждый раз перед едой, что она хочет. Если ребенок говорил: "Сардельку", она послушно шла в магазин и покупала сардельки. Садясь за стол, ребенок мог сказать: "Я не хочу сардельку, я хочу сосиску", и мать опрометью бежала в ближайший магазин покупать сосиски.

Существует и средняя позиция. Вы вправе ожидать от ребенка, чтобы он вовремя приходил к обеду, ужину, завтраку, был вежлив и дружелюбен по отношению к сидящим за столом, воздерживался от неприятных замечаний о еде, ел относительно культурно для своего возраста. Хорошо, если мать, составляя меню, максимально учитывает его вкусы и вкусы других членов семьи. Спрашивайте иногда ребенка, чтобы ему хотелось. Но он не должен чувствовать в семье главной персоной, с которой все считаются. Разумно ограничить его в отношении таких продуктов, как сахар, конфеты, фруктовая газированная вода, пирожные. Это может произойти без пререканий, если мать будет вести себя, как человек, который знает, что делает.

**Если ребенок давится**

Ребенка, который даже после года не в состоянии глотать непротертую пищу, видимо, часто кормили насильно или по крайней мере энергично уговаривали. Он вполне мог бы справиться с непротертой пищей, но когда его кормят насильно, он давится. Матери таких детей часто говорят: "Удивительно, что он не давится кусками, если еда ему нравится. Он может проглотить даже куски мяса, когда гложет кость". Лечение состоит из трех частей: во-первых, поощряйте его к тому, чтобы он ел полностью самостоятельно; во-вторых, помогите ему преодолеть подозрительное отношение е еде; в-третьих, очень постепенно переходите от протертой пище а непротертой. Пусть он ест все протертое в течение нескольких недель или даже месяцев, если необходимо, пока не перестанет бояться есть и начнет получать удовольствие от еды. В этот период можно совсем не давать ему мяса, например если ему не нравится мелко перемолотое мясо.

Другими словами, переход от протертой пищи к непротертой должен осуществляться в соответствии с реакцией ребенка.

Некоторые дети давятся даже от протертой пищи. Иногда это бывает из-за ее вязкой консистенции. Попробуйте немного разбавлять такую пищу водой или молоком. Или попробуйте мелко рубить овощи и фрукты, не разминая их.