

Аппетит и особенности ребенка

Мы часто слышим жалобы родителей. «Мой ребенок отказывается есть. И это уже не первый раз. Что делать?» Для начала всегда неплохо выяснить, в чем же проявляется отсутствие аппетита. Нередко выясняется, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, довольно часто ребенок демонстративно выплевывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется. И так раз за разом. Очевидно, что проблема избирательного аппетита прямого отношения к аппетиту как таковому не имеет. Проблема педагогическая: в семье растет узурпатор и эгоист.

А что же все-таки делать? Важно, чтобы ребенок в семье чувствовал себя равным среди равных, а не баловнем судьбы и центром цивилизации. Не хочет он есть кашу – завтрак окончен, обед через 4 часа. Не стал есть суп за обедом – жди до ужина. При этом очень важно, чтобы в перерывах между едой пища не попадалась на глаза ребенку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить и чтобы не было в его присутствии никаких разговоров о еде. Многие возражают: «Так ведь он так не будет есть и целый день». Ничего страшного. Природа создала человека таким образом, что он вполне безболезненно может обходиться без еды (но не без питья) несколько дней. Ну, до этого дело, как правило, не доходит, при условии, конечно, что у мамы с бабушкой хватит терпения. А не хватит, ну что же, это ваш ребенок. И это только цветочки. .

Формирование у ребенка пищевых навыков в значительной степени зависит от примера взрослых. Трудно требовать от малыша вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно «на ходу» перекусывает бутербродами, а семья никогда не собирается за обеденным столом. Ведь обычно дети повторяют поведение взрослых. И это касается не только поведения за столом.

Другой распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой. Варианты возможны разные. Ребенок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, еще через час он съедает йогурт, в обед он снова не хочет есть. Или школьник возвращается домой, когда взрослые еще на работе. Он достает из холодильника и съедает кусок колбасы. Возвращается мама, предлагает ему поесть, а у него нет аппетита. Ситуации, конечно, житейские, и ничего страшного в том нет.

Если вы хотите, чтобы у ребенка был аппетит (это важно!), не следует подкармливать его между приемами пищи. Как известно, дети очень разные и потребности их в пище тоже различны. Один ребенок неутомимый, носится как волчок,

бесконечно прыгает, везде лезет. Другой – спокойный, малоподвижный, предпочитает тихие игры, любит слушать, когда ему читают книжки.

Первый, как правило, худенький независимо от того, что и сколько он съедает, – все сгорает в его энергетической топке. Второй обычно хорошо упитан, хотя может съесть и меньше первого. Потребности детей в пище в значительной мере зависят от его затрат на физические нагрузки, рост, теплопродукцию, борьбу с инфекциями. На улице похолодало – ребенок стал лучше есть; ускоряется рост в периоде полового созревания – улучшается аппетит; побегал на улице – «нагулял аппетит».

Дома, на улице дети способны часами бегать, прыгать, скакать, кувыркаться. Ребенок по природе своей – сгусток энергии, требующей выхода. По мере расхода этой энергии возникает потребность в ее пополнении, то есть появляется аппетит. Чрезвычайно редко жалуются на отсутствие аппетита дети, систематически занимающиеся спортом. Высокие энергозатраты – и у ребенка нет проблем с аппетитом.

А вот родные полного мальчика жалуются на отсутствие у него аппетита. Оказывается, от физкультуры он освобожден по какому-то надуманному предлогу, после школы дополнительно занимается иностранным языком, в музыкальной школе играет на скрипочке, вечером – за компьютер. Обычный современный ребенок! Чему же здесь удивляться? Да у него и при пониженном аппетите сохраняется избыточный вес.

Чем же здесь можно помочь? Ответ на этот вопрос напрашивается сам собой, и ответ этот очень прост. Но выполнить его тяжело. Ведь придется ломать весь сложившийся уклад семейной жизни. Недостаточно дать своему ребенку полезный совет. Тут нужен личный пример. Придется утром выходить с ним на пробежку, днем играть с ним в футбол, зимой кататься на лыжах, летом на велосипеде, возить его в бассейн, ходить в походы. И это окупится не только в отношении аппетита. Либо – признать свою родительскую несостоятельность и оставить все как есть.

Наряду с различиями в энергетических потребностях у каждого ребенка свои возможности пищеварения (расщепления и всасывания пищи), своя интенсивность обмена веществ. И в зависимости от этого потребность в пище у детей одного возраста также может существенно различаться. То, что недостаточно для одного ребенка, может быть избыточным для другого. Мерилом адекватности питания ребенка (это важно!) является не количество поглощаемой им пищи, а уровень его развития: темпы роста, упитанность, своевременность появления у него новых навыков. Можно услышать жалобы: «Кормлю его, кормлю, а у него все равно ребра торчат». И порой чрезвычайно трудно убедить маму (а особенно бабушку), что так и должно быть, что это нормально. А должно так быть потому, что дети растут неравномерно. До 3 лет продолжается так называемый «период

первой полноты», когда прибавки веса несколько опережают темпы роста. А вот после 3–4 лет начинается период вытягивания (так называемый «полу ростовой скачок роста»). Ребенок ускоряется в росте и складывается впечатление, что он худеет. И в первый класс большинство детей идет худенькими, стройными. «Большинство, но далеко не все» – скажете вы, и будете правы. Да, действительно, дети кроме всего прочего различаются между собой и особенностями телосложения. Одни узенькие с удлинённой цилиндрической грудной клеткой, с длинными руками и ногами и с малым количеством жировой ткани – астеники. Другие с широкой грудной клеткой, крепким костяком, хорошо развитой мускулатурой и склонностью к повышенному жиросложению. И то и другое совершенно нормально. И тот и другой найдут свое предназначение в жизни.

Но отчего такие различия? Может быть, дело в питании? Все гораздо проще. Посмотрите на себя в зеркало. Ребенок похож на вас не только цветом глаз и формой ушей, но и особенностями телосложения.

Хотелось бы упомянуть о феномене «коллективного питания». Еще в старые времена зажиточные люди, имеющие малохолдных отпрысков, имели обыкновение приглашать на обед детей из бедных семей. Оказывается, хороший аппетит заразителен. И в наше время, когда ребенок питается в коллективе по строгому режиму с общего стола и когда он знает, что то, что не съест он, с удовольствием съедят его товарищи, то это действует на его аппетит весьма возбуждающе.

Ну конечно, вызвать аппетит насильно нельзя, а вот заставить есть своего ребенка безо всякого аппетита возможно. И многие идут именно этим путем. Часто можно услышать; «Ну вот, сразу заставить! Мы своего ребенка не заставляем, мы его уговариваем». Действительно, каких только уловок не изобретают домочадцы, чтобы насытить любимое чадо: «Скушай, деточка, ложечку за папу, ложечку за кошечку...», «Съешь котлетку – купим тебе машинку». Или включают мультик, малыш только приоткроет рот, а бабушка с ложкой каши уже тут как тут.

Конечно, запихнуть в рот ребенка кашу или пюре можно, но будет ли при таком кормлении пища усвоена? Трудями академика И. П. Павлова было доказано и в последующем многократно подтверждено, что для нормального пищеварения недостаточно поместить пищу в желудок. Нужно, чтобы пища аппетитно выглядела, чтобы она вкусно пахла и вызывала выделение запального желудочного и кишечного соков. Пища, принятая обманным путем, плохо переваривается и не полностью усваивается, а также нарушает рефлекторную деятельность пищеварительного тракта и способствует развитию его заболеваний. Ну и совсем недопустимо кормление ребенка под

угрозой наказания. Ребенка усаживают за стол, папа демонстративно снимает ремень: «Попробуй не съешь». При этом под влиянием страха выработка пищеварительных соков вообще прекращается, возникают спазмы желудка и кишечника, возможны рвота и непроизвольная дефекация. У ребенка прием пищи вместо удовольствия начинает вызывать страх. Одно упоминание о пище способно вызывать у него рвоту. Так формируется невроз – синдром привычных рвот.

* * *

Пища для ребенка значит очень многое – это его рост, его развитие, его энергия и его здоровье. Но не нужно возводить питание ребенка в культ семьи. Понижение аппетита у ребенка – это вовсе не трагедия жизни. Конечно, это может быть одним из симптомов какого-то заболевания, но в качестве единичного проявления это чаще результат погрешностей вскармливания. Постарайтесь сопоставить свои представления о том, как должен питаться ребенок с его активностью, его потребностями. Стимулируйте повышение аппетита ребенка не обещанием всевозможных благ, не разнообразными хитростями и никак не угрозами, а прогулками на воздухе, подвижными играми. И аппетит появится. Хороший аппетит – это и есть основной инстинкт, заложенный в нас природой.

Источник: Ю. И. Староверов. «Здоровье вашего ребенка. Книга для разумных родителей»

Материал подготовила педагог-психолог Луканина Е. И.