

У ребенка плохой аппетит.

Вы считаете, что у ребенка плохой аппетит. К этому могут вести очень разные состояния.

Самая банальная и частая причина плохого аппетита – нарушение режима питания. Неправильно давать ребенку что-нибудь, особенно сладости, между кормлениями или перед основным приемом пищи. Для каждой возрастной группы существует свой режим и кратность кормления, особенности качественного и количественного состава пищи (калоража продуктов, соотношения основных питательных веществ – белков, жиров, углеводов). При несбалансированном и нерегулярном питании в организме могут возникать нарушения обмена веществ, пищеварения, сбои в регуляции этих процессов, что проявляется у ребенка снижением веса (гипотрофией) или его избытком (ожирением). При гипотрофии часто идет дальнейшее снижение аппетита, уменьшение потребности в еде, а значит – прогрессирование гипотрофии и – ещё большее снижение аппетита. Дети, имевшие гипотрофию при рождении, недоношенные, незрелые дети не всегда активно проявляют свою потребность в еде уже с первых дней жизни. Им следует «напоминать» о кормлении, прикладывать к груди не реже, чем через 3 часа, выдерживать продолжительность кормления (не менее 20-30 минут), контролировать прибавки веса. Подрастая, эти дети трудно воспринимают любые перемены в жизни: новые продукты, более густую, а затем и кусочковую пищу, необходимость есть с ложки и т.п. Ожидая это, необходимо своевременно менять питание, не насильно, но упорно и настойчиво, с очень малых доз, прислушиваясь, к желаниям ребенка, но и следуя основным принципам питания детей, соответствующего возраста.

Отсутствие или снижение аппетита может быть связано с психогенными факторами: ребенок получает недостаточно внимания, ласки, с недостаточным двигательным режимом, когда мало прогулок, гимнастики, или наоборот малыш переутомлен избыточным общением, физической перегрузкой (перегулял, перекупался и т.п.).

Следует знать, что у детей аппетит не всегда одинаков. Прежде всего это относится к нервным и впечатлительным детям. У них может быть избирательность аппетита, предпочтение блюд и продуктов («привередливость» в еде). В какой-то период ребенок ест охотно, вдруг без видимых причин теряет интерес к еде, а в один прекрасный день снова ест с аппетитом. Дети, которые слишком долго питаются протертой или сильно измельченной пищей, могут отказываться от обычной еды, так как не хотят жевать.

Надо учитывать и психологические особенности возраста. Для здоровых грудных детей чувство голода – доминанта; когда пришел час кормления ребенок будет плакать, пока не покормлен, никакой погремушкой или песенкой его не отвлечешь. А годовалый, тем более 2-3х летний малыш, увлекшись игрой, может забыть о еде. Поэтому нельзя резко отрывать ребенка от игры и тащить к столу, надо дать ему время успокоиться, переключиться.

Иногда родителям удается использовать «игровую доминанту» как уловку: ребенка начинают во время еды отвлекать игрушками и, воспользовавшись этим – запикивают ему в рот ложку за ложкой. В этом случае еда хуже усваивается, существует опасность подавиться, формируется плохая привычка играть за обеденным столом. А как же все-таки быть. За стол лучше садиться всей семьей. Когда мама и папа едят с аппетитом, ребенку тоже хочется кушать.

К случайному нестойкому снижению аппетита нужно относиться спокойно. В такие периоды ребенку лучше давать его любимые блюда, уменьшать порции. Когда ребенок съест, можно его похвалить и предложить добавку, не ставить одновременно на стол первое и второе. Надо постараться красиво оформить блюдо – пюре уложить горкой, украсить звездочками из моркови, веточками укропа, на кашу положить ягоды, творог полить сиропом, подать в красивой тарелке, на дне которой искать нарисованного зайку, или воспользоваться куклой-перчаткой, которая покормит «привереду». Необходим спокойный и ласковый разговор. Хорошо, если мама расскажет маленькую сказку о каше, супе или о том, как выросла картошка, из которой приготовлено пюре. Не нужно бояться, что малыш испачкается: если он хочет есть самостоятельно, пусть делает это как умеет. Необходимые гигиенические навыки привьются постепенно.

Насилие при кормлении ребенка зачастую заканчивается рвотой, малыш становится нервным, капризным (формируется невроз). Рвота может стать привычной. Кормить ребенка надо в спокойной обстановке, с лаской, не заставляя его есть, когда он больше не хочет, научить есть с удовольствием.

Снижение или отсутствие аппетита может сопровождать также многие острые и хронические заболевания, гипер- и гиповитаминозы, лекарственные отравления, интоксикации, вызванные использованием некачественных продуктов, а также продуктов питания, содержащих ароматизаторы, красители, консерванты и т.п. Использование такой пищи у маленьких детей, а также регулярное употребление её старшими, повреждает многие системы организма, нарушает аппетит, вызывает заболевания. На фоне улучшения состояния, компенсации хронических или выздоровления от острых болезней аппетит возвращается.

Родителям необходимо помнить, что потребность в еде индивидуальна, каждый ребенок – это человек со своим жизненным ритмом и особенностями, зависящими от множества причин, к нему необходимо внимательное и чуткое отношение. Посоветуйтесь с участковым врачом. Он сможет оценить состояние здоровья, разобраться в ситуации и найти правильное решение.

Врач-интерн кафедры педиатрии ФПК и ППСЗ
Доцент кафедры педиатрии ФПК и ППСЗ

- Ирина Владимировна Сорокина
- Лариса Емельяновна Строева