

Содержание

Предисловие 8

ЧАСТЬ I. ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Глава 1. Откуда берутся малоежки 13
Привычки из детства..... 13
Стереотипы кормления ребенка..... 20

Глава 2. Как распознать истинного малоежку..... 32
Ложные малоежки 36
Истинные малоежки 39
Почему дети отказываются есть?..... 41

Глава 3. Уговоры, мультики и игрушки и их влияние на аппетит ребенка..... 54
Насильное кормление 54
Кормление с применением физической силы..... 63
Развлечения во время еды..... 64
Почему ребенок не может есть без развлечений..... 71

ЧАСТЬ II. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ МАЛЫША

Глава 4. Что делать, если ваш ребенок малоежка? 77
Пищевой интерес 79
Почему важно развивать пищевой интерес 82
Принципы развития пищевого интереса 84
Совместный прием пищи 108
Кто главный за столом?..... 116
Эксперимент Клары Дэвис 120

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5. 10 важных принципов кормления ребенка	126
Глава 6. Организация правильного процесса питания малыша	145
<i>Убираем развлечения</i>	145
<i>Как ребенок относится к стулу?</i>	147
<i>Мальш и ложка</i>	147
<i>Даем пищу кусочками</i>	152
Глава 7. Располагаемся за столом	162
<i>Рекомендации для малышей, которые еще не могут есть самостоятельно</i>	162
<i>Рекомендации для детей, которые могут есть самостоятельно и пользоваться столовыми приборами</i>	169
Глава 8. Проблемы, которые могут возникнуть во время развития у ребенка интереса к еде.....	176
<i>Ребенок не хочет брать кусочки руками</i>	176
<i>Ребенок жует и выплевывает</i>	178
<i>Почему не получается развить интерес к еде</i>	180

ЧАСТЬ III. РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО АППЕТИТА

Глава 9. Режим дня и питание	189
<i>Питание и сон: есть ли связь?</i>	189
Глава 10. Что такое здоровый рацион	195
<i>Тарелка здорового питания</i>	196
<i>Как разнообразить рацион: подсказки и идеи</i>	210
<i>Как перейти на здоровый рацион</i>	212
Глава 11. Особенности детского питания	215
<i>Детские предпочтения</i>	215
<i>Привычки семьи — привычки ребенка</i>	221

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Эры питания</i>	223
<i>Неофобия</i>	224
Глава 12. Лайфхаки для мам	232
<i>Как сократить масштабы уборки</i> <i>после приема пищи</i>	232
<i>Как упростить процесс готовки</i>	235
Глава 13. Чем заменить продукты и блюда, если ребенок их не ест	245
<i>Не ест кашу</i>	245
<i>Не ест мясо</i>	250
<i>Не любит суп</i>	262
<i>Не любит овощи</i>	265
<i>Не ест молочные продукты</i>	271
<i>Не ест яйца</i>	276
<i>Общий вывод по отказам</i>	279
Заключение	281
Предметный указатель.....	283

Предисловие

Что вам даст эта книга? Прочитав ее, вы поймете причины, по которым дети начинают есть плохо, и узнаете, как сделать так, чтобы ваш малыш сам с удовольствием садился за стол и уплетал еду за обе щеки.

Весь процесс введения прикорма опутан мифами и стереотипами, поэтому каждый раз при кормлении малыша родители совершают одни и те же ошибки. Стремясь к тому, чтобы ребенок «хоть что-то поел», его начинают отвлекать, уговаривать или кормить перед планшетом, но все эти методы — всего лишь маскировка проблемы плохого аппетита малыша, а не ее решение. Чтобы у ребенка был здоровый аппетит, нужно использовать совершенно другие методы, и после прочтения этой книги вы будете знать о них всё в мельчайших подробностях.

В этой книге вы получите не только базовую теорию, без которой не обойтись в процессе налаживания детского питания. Вы также погрузитесь в реальные истории родителей и их малышей и получите конкретные примеры из жизни. В результате у вас сложится полная картина и понимание того, как устроена система питания ребенка и как вам нужно действовать в конкретных ситуациях. Вы также узнаете о результатах интересных исследований и экспериментов и убедитесь в том, что все рекомендации из этой книги имеют обоснование и действительно работают.

Эта книга будет полезна не только тем родителям, которые столкнулись с плохим аппетитом малыша, но и тем, кто только задумывается о введении прикорма или только начал его. Прочитав эту книгу в начале введения прикорма, вы избежите самых частых ошибок, которые совершают мамы и папы, неосознанно превращая своих детей в малоежек.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Но прежде чем мы начнем разбираться во всех этих проблемах, давайте договоримся, что в этой книге речь идет только о здоровых детях, у которых отсутствуют какие-либо патологии пищеварительной или нервной системы, физиологические, психические или другие проблемы со здоровьем, которые могут мешать ребенку полноценно и самостоятельно питаться. Если у малыша есть какие-то патологии, то все рекомендации необходимо обсуждать с врачом.

Почему моему мнению стоит доверять? Я прежде всего практик. Моему сыну Максиму сейчас 5 лет, и у него отличный аппетит. Но так было не всегда: когда я начинала вводить прикорм, то старалась сделать все правильно, «по книжке». И именно это стремление к «правильности» привело к тому, что я наделала все возможные ошибки, которые только могли быть. В итоге мой Максим примерно к 11 месяцам полностью отказался от прикорма и предпочитал только грудное молоко.

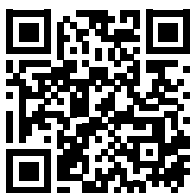
В поисках решения проблемы я пошла учиться, чтобы получать знания о питании ребенка из достоверных источников, а не из советов родственников или интернета. В итоге я получила дополнительное образование и огромный опыт и смогла добиться, чтобы мой сын начал есть с аппетитом и сам бежал за стол.

Постоянно обучаясь, я нанизывала знания на свой опыт, узнавала и понимала мельчайшие подробности проблемы и множество нюансов. Все это помогало мне в работе с родителями, которые обращались ко мне за консультацией. Образование психолога дает мне понимание причин плохого аппетита у детей и возможность выстраивать индивидуальную работу под конкретного ребенка, а образование и опыт работы в нутрициологии позволяют разрабатывать сбалансированный рацион.

В настоящее время я регулярно выступаю в качестве приглашенного эксперта и получаю предложения о сотрудничестве от крупных брендов детского питания. У меня десятки тысяч подписчиков на разных интернет-платформах, где я регуляр-

ПРЕДИСЛОВИЕ

но делюсь полезной и интересной информацией о детском питании. Вы можете найти меня в интернете, перейдя по ссылке:



По моей книге «Культура первого прикорма» успешно вводят прикорм уже более 10 тысяч мам из более чем 25 стран мира, а после моих курсов, лекций и консультаций уже несколько сотен малоежек радуют своих родителей хорошим аппетитом.

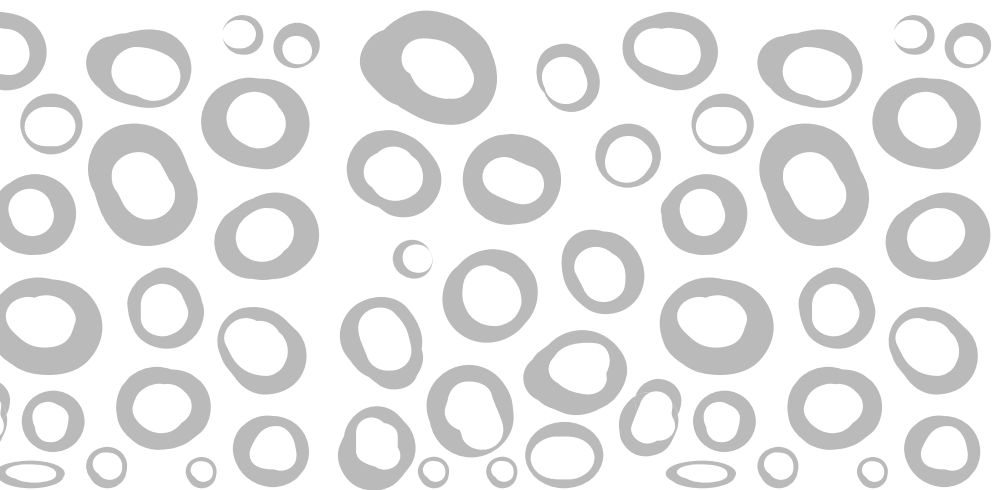
Самый быстрый результат, который получила обратившаяся ко мне за консультацией мама, — это два часа! Малышка, которую она никак не могла накормить даже с уговорами, сама стащила у нее из тарелки несколько кусочков уже в ближайший прием пищи. Меня безумно радуют такие истории, ведь я прекрасно понимаю, каково это, когда твой ребенок не ест. И я хочу, чтобы таких результативных случаев было как можно больше, чтобы все детки ели с аппетитом, а их родители были спокойны и наслаждались общением со своими карапузами, а не боролись за каждую съеденную ложку. Именно для этого я и написала эту книгу.

Я считаю своей суперсилой умение перерабатывать сложную информацию, структурировать ее и излагать простым языком, понятным любому человеку, поэтому в этой книге я не использовала заумные фразы, а постаралась сделать всю теорию и рекомендации максимально понятными и логически выстроенными.

Рекомендую прочитать эту книгу несколько раз, ведь для получения результата важно не количество полученной информации, а количество усвоенной.

Часть I

Истоки проблемы





Глава 1.

Откуда берутся малоежки

Если в кухню вы идете
Каждый раз как на войну,
А ваш малый партизан
Рот не хочет открывать,
Ложку крепко захватите,
Зачерпните от души
И сквозь стиснутые зубы
Накормите малыша.

Сначала давайте поговорим о том, откуда берутся дети-малоежки. Нельзя забывать, что за формирование пищевого поведения детей отвечаем мы, родители, поэтому основные причины нарушения аппетита у детей лежат в поведении взрослых. Есть несколько причин, почему дети становятся малоежками.

Привычки из детства

Хочу рассказать вам истории четырех разных людей, которые, уже будучи взрослыми, делятся своими детскими воспоминаниями. Возможно, в ком-то из героев вы узнаете себя. Итак, начнем...

История Ани:

общество чистых тарелок

«Давай доедай, а потом...» — кажется, в детстве эту фразу я слышала от мамы чаще всего. И я отчетливо помню, как всё происходило.

Завтрак. Передо мной стоит полная тарелка каши, такой склизкой и противной, а напротив сидит мама — напряженная. Она следит за каждым моим движением: как я беру ложку, как зачерпываю еду и кладу ее в рот... Прожевала — она кивает головой и даже довольно улыбается. Заmeshкалась — ”давай ешь, не отвлекайся“. И я точно знаю, что не осилю эту кашу: ее слишком много, а я наелась — я больше не хочу.

— Доедай до конца, а потом пойдешь гулять, играть, включу мультяк...

Каждый раз мама ставила мне какие-то условия, а я молча смотрела на тарелку и понимала, что не смогу засунуть в рот еще одну ложку каши. Мама пыталась мне объяснять, что я буду красивой и здоровой, если буду хорошо есть, но... места в моем желудке от этого не прибавлялось. А мама была непреклонна и без конца твердила одно и то же: «Доедай до конца. Еду нельзя выбрасывать». Я понимала, что у меня нет другого выхода, кроме как съесть всю кашу. И я ее ела, потому что очень хотела гулять, смотреть мультики и играть, а не сидеть полдня за столом.

В конце концов я поняла, что чем быстрее все съем, тем быстрее смогу заниматься тем, чем хочется. Да и мама была довольна: она знала, что если я послушно съедала полную порцию, то я уже «не голодная». Она улыбалась, гладила меня по голове и хвалила: ”Какая ты молодец, Аня, все съела“.

Со временем я привыкла есть быстро и до конца. Сейчас мне 35 лет, и привычка доедать все до конца до сих пор со мной. Меня уже никто не заставляет съесть все до последней крошки, но, когда я чувствую, что уже наелась и пора остановиться, я не могу этого сделать. Каждый раз, когда я вижу в тарелке остатки еды, у меня словно возникает какой-то внутренний голос, который предательски говорит мне: ”Это нельзя выбрасывать, доешь“. И мне кажется, что если я не доем эту пищу или выброшу остатки, то сделаю что-то плохое. И я съедаю все до конца».

*История Кати:
«Держи конфетку!»*

— Бабушка! Бабушка в гости пришла!

«В детстве я всегда радовалась, когда нас навещала бабушка. Она рассказывала сказки, играла со мной в куклы, а еще угощала сладеньким: у нее всегда было приготовлено для меня что-нибудь вкусненькое.

— Внученька хорошо себя вела? — спрашивала бабуля у мамы и протягивала мне шоколадку, не успев зайти в квартиру.

У бабушки в каждом кармане было по карамельке: убрала игрушки — получи конфетку, ударились — не плачь, съешь сладенькое. Ее худенькие сморщенные руки постоянно ныряли в карман и доставали всё новые угощения, а я пыталась угадать, какая конфета будет следующей: "Школьная" или "Ромашка"?

Помню, как сосед Витька толкнул меня на детской площадке и вырвал из рук мяч. Я разревелась на всю улицу, а бабушка, чтобы утешить, позвала меня пить чай и достала сладкие булочки, которые напекла утром и захватила для своей любимой внучки. До чего же они были вкусные! С этими булочками я напрочь забыла про Витьку и свою обиду.

Мы с бабушкой частенько чаевничали, ели конфеты и делились секретиками. Мама возмущалась и пыталась запрещать мне сладкое, а бабушка только весело подмигивала мне и доставала из кармана еще одну вафельку.

Сейчас мне уже 30 лет. Я с большой любовью вспоминаю свою бабулю, запах ее булочек, шелест конфетной обертки... и я продолжаю баловать себя вкусняшками, как это делала моя бабушка.

На работе в обеденный перерыв я обязательно пью чай с конфетами или шоколадом — как же еще продержаться до вечера?! А вечером не грех наградить себя кусочком торта со взбитыми сливками. Когда я заканчиваю важный проект

и чувствую себя ”на коне“, то праздную свою победу с ”Наполеоном“. В проблемные или тяжелые дни меня поддерживает ”Аленка“: съем целую плитку шоколада и чувствую себя лучше, а после коробки конфет жизнь налаживается окончательно».

*История Коли:
сначала суп, потом сладкое*

«В детстве меня очень волновал такой вопрос: почему супа мы едим большую тарелку, а шоколада — маленький кусочек? Что за несправедливость, ведь шоколад гораздо вкуснее! Но мама не разрешала мне есть сладости до тех пор, пока я не съем ”правильную“ еду.

На нашем кухонном столе всегда были печенье или конфеты. Мама часто пила чай с разными вкусами, но со мной не делилась. ”Вот пообедаешь нормально, тогда дам немного“, — говорила она и ставила передо мной полную тарелку, а для большей мотивации рядом помещала ”вкусняшку“, которую мне разрешалось съесть только после основного блюда.

Я быстро усвоил, что такое ”нормально“ — это когда ешь все, что мама поставила на стол: суп, второе и компот. Сначала я не мог все это осилить, быстро наедался и отказывался от лишнего. Но мама сразу же начинала ругать, а желанная конфетка отправлялась обратно в вазочку. Я уходил ни с чем, да еще и в слезах. Успокоившись только к ужину, я возвращался на кухню, и ситуация повторялась: ”Пока все не съешь, сладкое не получишь“, — настаивала мама.

Как же мне хотелось выбежать из-за стола! Но шоколада и конфет хотелось еще больше, поэтому каждый раз я старался впихнуть в себя ”невпихиваемое“. В конце концов я начал съедать столько, сколько мама накладывала в мою тарелку, причем даже тогда, когда чувствовал, что переел и не смогу съесть все. Я показывал пустую тарелку и получал сладкую награду, а мама улыбалась и радовалась моему аппетиту.

Сейчас я уже взрослый дядя, но до сих пор я каждый раз после еды радую себя сладким. Как бы сильно я ни наелся, в конце обеда или ужина чувствую, что нужно обязательно закусить конфетой, и не одной, ведь теперь не мама выдает мне "вкусняшки", а я сам беру столько, сколько хочу. И я заметил такую интересную штуку: если мне после еды не удастся выпить чай со сладостями, то я будто и не ел вовсе. Тогда я иду на кухню, чтобы съесть шоколадный батончик».

*История Кирилла:
еда под телевизор*

«Во многих семьях принято по вечерам собираться на ужин за одним столом и рассказывать друг другу, как прошел день. Но в нашей семье так повелось, что каждый ел, когда ему было удобно. Папа завтракал раньше всех и шел на работу. Потом на кухню забегали старшие брат и сестра — перекусив, они отправлялись в школу. Мама ела между делом, а потом кормила меня. Вечером все были дома, однако совместный ужин никого не вдохновлял, а если бы мы собрались вместе, то смотрели бы не друг на друга, а в телевизор. Даже время приема пищи подстраивалось под любимые программы каждого члена семьи: папа "закусывал" еду новостями, у брата с сестрой "на ужин" были фильмы, а мне мама включала мультики. Телевизор на кухне не переставал работать вообще никогда, и это было привычно — смотреть на экран и есть молча. И это было удобно: взрослым не надо было придумывать темы для разговора, слушать друг друга и отвечать на вопросы. А мне, понятное дело, не терпелось поскорее сесть за стол: чем там кормит мама? Да какая разница, если на экране появляется Микки-Маус!

Теперь, став взрослым, я понимаю, что мы тогда вообще редко разговаривали: программу передач знали лучше, чем друг друга, и каждый жил в своем собственном ритме. Может быть, поэтому мы с братом и сестрой сейчас редко видимся и мало общаемся, и мы всё так же смотрим на экран во

время еды. Я даже не представляю, как можно есть, не включив сериал или ролик в интернете! Это же скучно — просто сидеть и жевать еду!

Удивительно, как быстро заканчивается блюдо, если я обедаю в компании телевизора или телефона: не успеваешь наложить себе полную тарелку, как она уже пустая, а я еще даже не наелся, поэтому иду за добавкой и поглощаю вторую порцию. Чтобы досмотреть серию, могу налить себе чай и съесть сладости — они исчезают так же быстро, а я могу съесть пачку печенья и даже не заметить этого. Как другие люди едят, не глядя в телефон, я не знаю — меня так научили с самого детства».

Как связаны эти четыре истории и при чем тут малоежки? В каждой истории у героя в детстве формируется определенная привычка, связанная с едой. Ее неосознанно закладывают родители или другие взрослые, предъявляя к ребенку определенные требования или награждая его, и эта привычка переходит из детства во взрослую жизнь. У Ани из первой истории выработалась привычка доедать всё до конца и ничего не оставлять в тарелке. Катя из второй истории постоянно ест сладости — и во время стресса, и когда она «молодец». Коля из третьей истории не может закончить прием пищи, пока не поест сладкого: нет десерта — как будто и не ел вовсе. Кирилл из четвертой истории постоянно ест только с телефоном или планшетом.

Сегодня у многих взрослых есть вредные привычки, в том числе и пищевые, как у наших героев, но они не придают им значения, а когда становятся родителями, то начинают неосознанно передавать те же самые привычки своим детям. Аня продолжит доедать всю еду и будет требовать этого от своего ребенка, а ребенок не захочет подчиняться и станет в глазах мамы «малоежкой». Ребенок Кати будет видеть, как мама регулярно ест сладости, и тоже пристрастится к ним, отказываясь от овощей. Коля будет запрещать своему сыну есть сладкое, пока тот «нормально» не поест —

так же, как в детстве поступала его мама. А сын, бунтуя, будет голодать весь день, зная, что под вечер родители все равно сдадутся и дадут ему желанное угощение. Кирилл начнет кормить своего ребенка, поставив на стол планшет, но потом вдруг обнаружит, что без мультиков его малыш есть не умеет, а если что-то и поест, то только любимые печенюшки или творожок.

Одна из причин появления малоежек заключается в том, что родители, имеющие нездоровые пищевые привычки, пытаются их привить или навязать своим детям. Именно так и ведут себя герои наших историй. Очень часто взрослые и вовсе не считают свои привычки «вредными», и даже наоборот — они думают, что правильно воспитывают ребенка, запрещая ему сладкое или побуждая доедать все до конца. Но дети вообще не в курсе каких-то там правил, которые придумали взрослые, — они слушают только свой организм и следуют его потребностям. Но зачастую это не вписывается в общественные стандарты, поэтому родители так настойчиво придумывают правила и запреты, а в ответ получают от ребенка сопротивление в виде отказа от еды или привередливости. Если родители не попытаются разобраться в причинах такого поведения своего ребенка, а настойчиво будут гнуть свою линию, то в конечном итоге их дети станут малоежками.

На пищевое поведение детей очень большое влияние оказывают гастрономические пристрастия и привычки родителей. Ребенок всегда будет перенимать от родителей любое их поведение, а попытки что-то запретить будут приводить только к сопротивлению и еще большим нарушениям в питании малыша. Но вредные пищевые привычки в семье — далеко не единственная причина появления детей-малоежек. В этой главе мы рассмотрим наиболее распространенные из них. И следующей причиной нарушения аппетита у детей является следование устаревшим рекомендациям и кормление по стереотипам.

Стереотипы кормления ребенка

Расскажу вам историю одной молодой мамы. Анастасия пришла ко мне на консультацию, встревоженная тем, что ее шестимесячный сын не ест прикорм. Я попросила ее рассказать, что произошло.

— Мой кушал борщ ложками с 4 месяцев и вон какой вымахал!

— Пора уже курочки дать, смотри, как руки тянет!

«Мне хочется закатить глаза, но приходится улыбаться и кивать. Надоело выслушивать рассказы бабушек, родителей, родивших подруг и даже тети, у которой нет своих детей, но которая точно знает о прикорме все. А еще есть интернет с сотнями статей для молодых мам, таблицами и графиками... То есть там есть всё, чтобы свести меня с ума.

Я точно знала, как будет у меня. Я много раз видела в интернете фотографии и ролики, где красивые, ухоженные и довольные жизнью мамы кормили своих радостных и чистых детей. Телевизионная реклама обещала миллион фирм и банок на выбор, поэтому если малышу не понравится что-то одно, всегда есть другие варианты. Но если они, эти счастливые мамы, все могут, значит, и у меня получится.

Около десятка разных баночек ждали своего часа, и в них было все: тыква, брокколи и даже кролик. В моей голове витали мечты об идеальном утре и довольном малыше, уминающем за обе щеки детское пюре. Но реальность оказалась слишком жестока: ребенок пюре выплюнул, ложку из руки выбил, а в его глазах вместо радости непонимание: что такое мама пытается запихнуть мне в рот? А вместо удовольствия от еды — обида и истерика.

Я не сдавалась: это просто в первый раз ничего не получилось, не страшно — получится завтра. Но эти мысли успокаивали только до следующего дня: где же все то, что обещали на красивых картинках? Почему у других детей

хороший аппетит, а сам малыш сияет чистотой, а у моего истерика и каша, размазанная по стулу, по футболке, по мне самой и даже по стенам? Что-то не так с моим ребенком? Или со мной? Возникает много вопросов: как посчитать вес каши — нужно ли учитывать выплюнутое или нет? С чего же все-таки начинать — с овощей или геркулеса? Можно ли включить мультик и впихнуть в открывшийся рот все, что я приготовила, или это будет негуманно?

Через неделю у меня уже не было никаких сомнений в том, что я просто плохая мать, которая не может накормить своего ребенка. В интернете и в телевизоре кто-то из молодых родителей снова с радостью порхает по кухне, а довольный и сытый малыш сам тянется к ложке. А тут еще и моя мама названивает, спрашивает, сколько мы сегодня съели. И педиатр с укором в глазах качает головой: "Плохо кормите ребенка, мамаша. Малыш должен хорошо питаться, а то развитие остановится". В результате у меня начинается паника, и все проблемы повторяются снова.

Где я ошиблась? Почему у меня не так, как у других?»

И только в своей личной практике я встречала десятки, если не сотни таких историй. В свое время я тоже прошла через все это. Когда готовишься к рождению ребенка, в своем воображении представляешь себе мысленно только счастливые моменты материнства: как играешь с улыбающимся малышом, как гуляешь умиротворенная по парку, а кроха тихо посапывает в коляске, как кормишь его, сидящего в красивом стульчике, детской ложечкой с милыми мишками... Но реальность зачастую оказывается совсем другой: ребенок плохо спит, а ты не высыпaeшься. В коляске гулять он не хочет, а у тебя болит спина от того, что подолгу носишь малыша на руках. Первая ложечка прикорма — такое событие! Ты к нему тщательно готовишься, а ребенок не ест! Возникает вопрос: что я делаю не так?

И в этот момент часть родителей понимает, что в мире нет ничего идеального и того идеального ребенка, которого они себе представляли, просто не существует в природе.

Родители учатся быть гибкими и адаптироваться под быстро меняющиеся события и требования растущего ребенка.

Но некоторые родители осознанно (или не очень) начинают подгонять своего ребенка под какие-то стандарты. Иногда это происходит под давлением родственников или врачей, а иногда — по их собственной инициативе. Они уговаривают ребенка, чтобы он съел столько, «сколько нужно», а если он не ест, то начинают его развлекать или включают телевизор, чтобы добиться своего. Такие родители не разрешают малышу есть самостоятельно, чтобы он не испачкался, а им не пришлось бы потом мыть самого ребенка, дорогой детский стул и белый пол на кухне, ведь нужно приучать ребенка к чистоте, чтобы он ел аккуратно. К тому же, когда сам кормишь ребенка, можно скормить ему столько, сколько положено, ведь сам он все это не съест.

Может быть и другая ситуация, когда маму уже настолько запугали тем, что ее ребенок мало ест и не будет развиваться, что она готова на все, лишь бы он съедал норму, а с уговорами или мультиками, неважно, главное — чтобы он съел, «сколько нужно».

В погоне за нормами, стандартами или ради того, чтобы ребенок оправдал чьи-то ожидания, родители стараются накормить малыша побольше любыми способами, но в итоге приходят к противоположному результату — дети начинают сопротивляться: они мало едят, плохо спят, становятся беспокойными и капризными.

Иногда родители хотят, чтобы их ребенок соответствовал каким-то нормам и правилам и ел, «сколько положено», а не сколько он сам хочет.



Стремление родителей добиться того, чтобы ребенок ел, «сколько положено», а не сколько он сам хочет, также выступает одной из причин появления в семье ребенка-малоежки.

Во многих семьях есть определенные правила питания, и родители требуют от детей их неукоснительного соблюдения: если сели за стол, значит, ребенок должен обязательно съесть все, должен съесть каждый продукт, который ему предложили родители. Ребенок должен есть чисто и аккуратно, а за столом сидеть смирно, не вертеться и не разговаривать. Возможно, я вас удивлю, но ничего из перечисленного дети делать не ДОЛЖНЫ, и зачастую они этого не делают. И это абсолютно нормально, потому что это ДЕТИ.

Если вы не хотите, чтобы ваш малыш был малоежкой, не воспринимайте ребенка как свою собственность, которая должна вам безоговорочно подчиняться. Избавляйтесь от стереотипов, бессмысленных правил и принципов. Прислушивайтесь к своему малышу и его потребностям, не пытайтесь «подогнать» его под стандарты или «вылепить» из него идеал.

Важно знать, что огромное количество рекомендаций по прикорму ребенка, которые сейчас транслируются различными специалистами и размещаются в интернете, уже устарело, и большинство таких рекомендаций способно только навредить процессу прикорма и сделать из малыша малоежку. Когда прикорм вводится только на основе установленных норм и стандартных правил типа «ребенок должен», то обычно ничего хорошего из этого не выходит.

Давайте рассмотрим конкретные примеры, как следование стандартным правилам прикорма и стереотипам приводит к тому, что ребенок отказывается есть.

*Если прикорм вводится по возрасту,
а не по интересу*

Ребенка начинают прикармливать ровно в день рождения, когда ему исполняется 4, 5 или 6 месяцев (каждая мама назначает свой срок). При этом не учитывается, есть ли у ребенка интерес к еде или нет, — главное, что малыш достиг определенного возраста, а значит, «пора» и «надо». То есть главным критерием введения прикорма выступает возраст.

В этом случае дальше события развиваются по одному из двух сценариев.

- Либо ребенок изначально ест прикорм очень мало и неохотно, капризничает, плюется и выталкивает его языком. Дальше эта ситуация только усугубляется.
- Либо ребенок ест прикорм сначала хорошо, но к возрасту примерно 8–12 месяцев начинает отказываться от еды частично или полностью.

Конечно, бывают и такие дети, которые, несмотря ни на что, уплетают прикорм полными тарелками и просят еще. Но таких малышей меньшинство, и в книге про малоежек мы их рассматривать не будем.

Таким образом, если вы вводите ребенку прикорм, не учитывая его интерес к еде, будьте готовы к тому, что рано или поздно малыш начнет отказываться от еды.

Чтобы избежать этих проблем, нужно подождать, пока у ребенка появится интерес к еде, и только тогда начинать прикорм. А чтобы такой интерес появился, нужно во время каждого приема пищи брать малыша с собой за стол, чтобы он видел, что и как вы едите. То есть правильным решением в начале введения прикорма будет ориентироваться не только на возраст ребенка, но и на его интерес к еде.

Если ребенка кормят по нормам из таблицы

Рассмотрим такую ситуацию: ребенок охотно съедает 50 г прикорма и больше не хочет. Но у мамы есть таблица из поликлиники, в которой написано, что по возрасту ребенку «положено» съесть 120 г прикорма.

«Раз положено, значит, надо...» — думает мама, поэтому всеми правдами и неправдами пытается скормить малышу оставшиеся 70 г прикорма. Он больше уже не хочет есть,

но под напором мамы с неохотой открывает рот. Как правило, с каждым разом ребенок начинает сопротивляться кормлению все больше и больше, а маме приходится придумывать все новые и новые ухищрения, чтобы засунуть ребенку в рот ложку с едой. В итоге малышу надоедает подобная кормежка и он перестает есть даже те 50 г, которые охотно съедал раньше. Теперь уговаривать ребенка поесть приходится уже с самого начала, потому что он начинает отворачиваться и сопротивляться сразу же, как только увидит тарелку с едой или сядет в стул для кормления.

Чтобы избежать этих проблем, нужно давать ребенку еду по его аппетиту. Если он объективно ест очень мало, необходимо разобраться в причинах и устранить их, но не следует пытаться во что бы то ни стало скормить ребенку ту норму, которая указана в таблице или «прописана» врачом. Любая ложка пищи, запихнутая ребенку через силу, никогда не принесет пользы — наоборот, с каждой такой ложкой у ребенка будет нарушаться пищевое поведение и возникать отторжение всего, что связано с едой.

*Если быстро наращиваются
порции прикорма*

«Начинаем с половины чайной ложки и за неделю доводим до объема 120 граммов» — примерно такую стандартную фразу слышат или видят родители, когда начинают искать информацию о введении прикорма.

Одну из таких табличек я нашла в интернете:

Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
01.11	02.11	03.11	04.11	05.11	06.11	07.11	08.11	09.11	10.11
Материнское молоко или адаптированная смесь									
Рисовая каша (10–150 грамм)					Зеленое яблоко (10–150 грамм)				
1 ч. л. (5 г)	2 ч. л. (10 г)	4 ч. л. (20 г)	8 ч. л. (40 г)	16 ч. л. (80 г)	1 ч. л. (5 г)	2 ч. л. (10 г)	4 ч. л. (20 г)	8 ч. л. (40 г)	16 ч. л. (80 г)

Судя по информации в этой таблице, ребенок должен за пять дней научиться съедать 80 граммов еды. Но вся правда в том, что большинство детей не съедает таких объемов, и это абсолютно нормально! И, к сожалению, родители такие таблицы принимают как обязательное руководство к действию.

Очень часто, когда объем прикорма доходит до 50–70 граммов, родители понимают, что ребенок не собирается есть больше. Завтра по «плану» малыш должен съесть уже 100 граммов, но он с трудом съедает только 70 граммов и больше никак не хочет. И родители опять ищут различные ухищрения, чтобы выполнить «план» и скормить ребенку столько, сколько «нужно». Только вот кому это нужно? Точно не ребенку, раз он так капризничает и сопротивляется.

Эта ситуация аналогична предыдущей, поэтому и поведение родителей в подобном случае должно быть аналогичным.

Чтобы избежать этих проблем, нужно давать еду малышу только по аппетиту. Если аппетита нет — необходимо разобрататься, почему его нет: может быть, потому, что ребенок еще очень маленький и в него просто «не входит» столько еды? Может быть, у него еще не созрела полностью пищеварительная система и ферменты, необходимые для переваривания пищи, еще и не вырабатываются в таком количестве, чтобы переварить и усвоить всю предлагаемую еду? А может, у малыша режутся зубы и ему сейчас просто не до еды — лучше бы к груди его приложили?

Наблюдайте за малышом и пытайтесь выяснить ПРИЧИНЫ, а не боритесь с их последствиями, и тогда в вашей семье не будет малоежки.

*Если начинают прикорм только с овощей,
а потом вводят все каши*

Существует достаточно распространенная рекомендация: начинаем прикорм с овощей, потом вводим каши.

Обычно это происходит так:

- Первая неделя — кабачок.
- Вторая — брокколи.
- Третья — цветная капуста.
- Четвертая — тыква.

В итоге ребенок четыре недели подряд ест только овощи, а это не очень хорошо, потому что в такой ситуации возникают следующие проблемы:

- У ребенка скудный рацион. Пока малыш маленький, для него важны не объемы съеденной пищи (они еще очень малы), а разнообразие продуктов. Благодаря этому ребенок будет получать необходимые питательные вещества, которых в грудном молоке или молочной смеси нет совсем или содержится очень мало.
- Когда ребенок целую неделю ест один и тот же продукт, то он ему надоедает. А если на следующую неделю дадут хоть и новый, но похожий на предыдущий, продукт, то нужно готовиться к отказу от такой еды. А если малыша постоянно уговаривают поесть, то ситуация может усугубляться еще больше.

А знаете, что произойдет, если после месяца кормления ребенка овощами с уговорами предложить ему сладкую кашу или фрукт? Скорее всего, ребенок совсем перестанет есть овощи и перейдет на фрукты или каши. Именно из таких ситуаций и возникло утверждение, что прикорм нельзя начинать с фруктов, иначе ребенок потом ничего не будет есть.

Но если не следовать стереотипам, а делать по-другому, то ребенок будет с удовольствием есть все продукты.

Чтобы избежать этих проблем, нужно вводить каждый продукт не дольше чем 3–4 дня (для аллергиков 5–7), а потом

вводить продукт другой группы. Нужно постоянно чередовать и сочетать продукты, чтобы было разнообразие вкусов, цветов и текстур. Например, овощ, каша, фрукт, овощ, каша, фрукт.

*Если взрослые считают, что ребенка
должны кормить родители*

В нашем обществе существует достаточно распространенное мнение о том, что дети — маленькие глупые существа, которые ничего не понимают. Дети не должны принимать абсолютно никаких решений, ведь «родители лучше знают». И неудивительно, что именно у родителей с такой позицией растут дети, которых кормят с ложечки до 3 лет, которые не умеют одеваться и вообще «ленивые». Если вы относитесь к сторонникам мнения «дети глупые», рекомендую вам задуматься и пересмотреть его, потому что до тех пор, пока вы так думаете, ваш ребенок таким и будет: «глупый», «неумеха». И он не научится себя обслуживать и есть самостоятельно: зачем чему-то учиться, напрягаться и что-то делать, если за тебя все равно все сделают родители?

На самом деле дети намного умнее, чем кажется нам, взрослым. И понимают они больше, чем мы думаем. Когда мы воспринимаем ребенка не как глупое существо, а как маленькую, но уже личность, у которой есть свое мнение, свои потребности, желания, вкусы и предпочтения, когда мы к ним прислушиваемся, а не подавляем их, навязывая свои мнения и взгляды, тогда эта личность начинает раскрываться. И мы вдруг чудесным образом начинаем замечать, что малыш становится самостоятельным: он всем интересуется и изучает новые вещи, быстро всему учится, да и в целом он, оказывается, совсем не глупый!

Вспомните свое детство: возможно, когда-то вас считали глупой (или глупым) и говорили, что «взрослые лучше знают, а ты еще мелочь и ничего не понимаешь». Вспомните, что когда-то вам говорили, что лук в супе полезный, его надо

съесть и неважно, что ты его ненавидишь. Тогда вас заставляли есть то, что вам не нравилось, и никто не считался с вашим мнением и вкусами: ешь, и всё! Вспомните, какие чувства вы испытывали в такие моменты? Какими себя ощущали? Как бы вы хотели, чтобы поступили взрослые? Какие слова вы бы хотели услышать от них?

А теперь у вас есть свои дети, и вы, возможно, поступаете с ними так же, как поступали с вами взрослые в вашем детстве. Возможно, вы говорите с ними точно такими же словами, как говорили с вами, особенно когда вас переполняют эмоции. Но неужели вы действительно считаете, что ваш малыш настолько глуп и беспомощен, что он не может есть самостоятельно? Что, если вы его не покормите, он умрет голодной смертью? Что у ребенка не может быть своего вкуса, предпочтений, и он в обязательном порядке должен съесть все, что ему поставили на стол? Что его организм глупее вашего и не умеет определять, когда он голоден или сыт?

Но вернемся к стереотипу. Считается, что дети не могут есть сами, поэтому их обязательно нужно кормить. И даже если ребенок пытается взять ложку и поесть сам, ему не разрешают, иначе он весь измажется, все запачкает, и потом придется все мыть. «Приучишь к грязи!» — как недавно сказала бабушка одной из моих подписчиц. Да и поесть нормально он сам не сможет — до рта ничего не донесет. Лучше сделать все самой, чтобы было «чисто и быстро» и чтобы он «норму съел».

Взрослые кормят ребенка и не разрешают ему брать ложку или еду руками. В итоге малыш перестает пытаться проявлять самостоятельность и смиряется с ведущей ролью взрослого. Со временем ребенку надоедает такое пассивное участие в приеме пищи, он начинает есть все меньше и меньше и чаще начинает отказываться от еды. Таким образом, если взрослые считают, что ребенок не может есть сам, и не позволяют ему проявлять самостоятельность, то они сами делают из него малоежку.

Чтобы избежать этих проблем, нужно не забывать о том, что с самого начала прикорма ребенок может есть самостоятельно. Да, это будет неаккуратно и неумело, но малыш ведь только учится! Для него всё это очень сложно, и ему нужна ваша поддержка и одобрение.

Если ребенок самостоятельно пытается принимать пищу, поощряйте его одобрительными словами и вниманием, разрешайте орудовать ложкой и брать еду руками. Иногда это будет грязно, а иногда и очень грязно, но если организовать все грамотно, то грязь будет минимальной. И подумайте, что для вас важнее: чистый пол или ребенок, который ест самостоятельно и с удовольствием?

Я работала со многими мамами детей-малоежек, и они были готовы терпеть любую грязь и мыть пол по десять раз в день, лишь бы их малыш начал есть сам. Важно понимать, что если в семье есть ребенок, то в квартире не может быть идеальной чистоты — постоянно требуется уборка. И это нормально: ребенок только пришел в этот мир, и ему все интересно! Он учится жить! Ему хочется все изучать, раскидывать, ломать, трогать, размазывать — именно в этом он развивается! Задача родителей заключается в том, чтобы не воспринимать такое поведение как катастрофу, а понять его и простить. И тем более не следует думать, что это приучит ребенка к грязи.

В этой главе я хотела донести до вас следующую важную мысль: если, выполняя чью-либо рекомендацию по кормлению ребенка, вы видите, что что-то пошло не так (то есть малыш сопротивляется, плачет, закатывает истерику), — остановитесь, подумайте и найдите причины такого поведения. Прислушайтесь и наблюдайте за ним, и вы поймете, в чем дело. Но никогда не делайте ничего против воли ребенка, заставляя его соответствовать вашим ожиданиям или следовать плану. Этим вы никогда не добьетесь ничего хорошего, а только усилите его сопротивление и отказ от еды.

ГЛАВА 1. ОТКУДА БЕРУТСЯ МАЛОЕЖКИ

Если малыш ест очень мало, необходимо разобраться в причинах и устранить их, но не следует пытаться во что бы то ни стало скормить ему ту норму, которая указана в таблице или «прописана» врачом. Необходимо выяснить причины отсутствия аппетита, а не бороться с их последствиями.

Но что делать, если вы поняли, что уже наломали дров и воспитали из ребенка малоежку? Для начала давайте определим, действительно ли ваш малыш малоежка, каким именно малоежкой он стал и почему вообще дети могут отказываться есть.



Глава 2.

Как распознать истинного малоежку

Проблемы с кормлением детей растут год от года, и это не может не настораживать. Этому способствуют два основных фактора — продолжительное кормление малышей с ложки пюреобразной пищей и тревожность родителей.

Посмотрите на статистику распространенности проблем с кормлением. Особенно заметен рост этой проблемы на примере Китая, где за 8 лет количество таких проблем возросло почти в 2,5 раза. Эту информацию я взяла из презентации профессора в области детской диетологии и нутрициологии Сорвачевой Т.Н., выступавшей на XVIII Конгрессе педиатров России¹.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПРОБЛЕМ С КОРМЛЕНИЕМ, ПО ДАННЫМ РАЗЛИЧНЫХ АВТОРОВ		
Исследование	Распространенность	Возраст, страна
Carruth et al, 2004	50%	19–24 мес, США
Li et al, 2009	40%	1–6 лет, Китай
Dubois et al, 2007	29%	3–6 лет, Канада
McDermott et al, 2008	28%	2–4 года, Австралия
Jacobi et al, 2003	21%	3–6 лет, Германия
Wright et al, 2007	20%	29–33 мес., Великобритания
Li et al, 2001	17%	2–6 лет, Китай

¹Сорвачева Т.Н. Длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты и пищевое поведение.