**Консультация для родителей**

**«Как накормить малоежку?»**

**Подготовила: старшая медицинская сестра Лободедова Е.В.**

Избирательный аппетит и отказ от приема пищи характерны для маленьких детей во всем мире. По данным исследований, от 20% до 60% детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют проблемы с питанием.

Не все проблемы питания одинаковы, и иногда сложно определить, является ли такое поведение серьезной проблемой или возрастной особенностью. Родители должны проконсультироваться с педиатром в случае, если у их ребенка наблюдается хотя бы один из следующих признаков:

-отсутствует прибавка в весе;

-ребенок не хочет есть пищу определенной текстуры или консистенции;

-ребенок отказывается есть все продукты определенной группы;

-ребенок нарушает семейные приемы пищи своим поведением за столом;

-ребенок хочет есть, но, по-видимому, не может.

**Отличительные черты детей-малоежек.**

C точки зрения проблем с питанием, дети-малоежки подразделяются на три типа:

-дети с плохим аппетитом: такие дети не интересуются едой или быстро насыщаются;

-дети, избирательные в еде: такие дети ограничивают свой рацион несколькими видами пищи. Их часто называют «капризными» или «привередливыми» в еде, они отказываются пробовать новые блюда.

-дети, испытывающие страх при приеме пищи: дети боятся есть после того, как с ними случилась какая-нибудь неприятность во время еды или у них возникли болезненные ощущения.

Избирательный аппетит может носить устойчивый характер у детей в возрасте от 1 года до 10 лет. Более половины четырехлетних и пятилетних детей считаются малоежками. Анализ, проведенный среди 173 детей в возрасте 7-9 лет, показал, что в девятилетнем возрасте почти половина детей (48%) имеют проблемы с питанием.

Причины избирательного аппетита или отказа от приема пищи

Отказ от приема пищи или избирательный аппетит могут быть обусловлены рядом причин, например:

-борьба за самостоятельность и резкая смена настроения;

-физиологические факторы, такие как аппетит, генетическая предрасположенность и рост ребёнка;

-привязанность или, наоборот, неприязнь в отношениях между матерью и ребенком.

**Последствия проблем с питанием.**

Большинство (78%) матерей детей-малоежек обеспокоены несбалансированностью их рациона и питанием в целом.

Некоторые исследования свидетельствуют о том, что проблемы с питанием в детском возрасте могут привести к серьезным физическим последствиям, в том числе нарушению роста, большей вероятности возникновения хронических заболеваний и к повышению риска развития пищевых расстройств во взрослой жизни.

Одно из последствий, которое может возникнуть у детей-малоежек в долгосрочной перспективе, – снижение качества познавательной активности. Научные данные связывают нарушения питания с замедлением умственного развития и говорят о том, что «все дети, с хроническим белковым дефицитом, сталкиваются со сложностями при выполнении заданий, требующих внимания, памяти, визуального восприятия, вербального распознавания и других важных элементов познавательного процесса».

Капризное поведение за столом может приводить к стрессам во время приема пищи, что отрицательно сказывается на отношениях в семье.

**Как вести себя с детьми-малоежками.**

Общение с детьми-малоежками требует комплексного подхода. Необходимо проводить полный анализ потребления питательных веществ ребенком и его поведения, а также следить за его ростом и весом.

Для формирования здоровых привычек в питании диетологи рекомендуют следующее:

-ре развлекать ребенка во время приема пищи;

-вести себя ровно и нейтрально – не заставлять ребенка есть через силу;

-провоцировать аппетит, ограничивая перекусы и правильно выбирая размер порции;

-ограничивать время приема пищи 20 – 30 мин;

-предлагать продукты, соответствующие возрасту;

-вводить новые блюда постепенно и регулярно;

-поощрять в ребенке самостоятельность – не кормить с ложки того, кто уже сам может пользоваться столовыми приборами;

-не обращать внимания на то, что ребенок испачкался во время еды.