

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Как неправильно кормить ребенка

Многие родители, так или иначе, озабочены проблемами питания своих малышей: одних детей всегда очень сложно накормить, другие наоборот едят слишком много. Мы поговорим о том, что ни в коем случае нельзя делать при кормлении ребенка, даже из самых добрых побуждений.

### Перекусы

Очень важным фактором правильного питания становится соблюдение режима питания. Но как часто бывает, что ребенок, видя еду на столе или в руках у взрослых, тянется к вкусным кусочкам, да и сами взрослые с удовольствием потчуют малыша чем-нибудь вкусненьким в промежутках между приемами пищи.

Такое беспорядочное кормление способствует неполноценному перевариванию пищи, плохому освобождению желудка, неправильной работе пищеварительных органов и ухудшению аппетита. Кроме того, отсутствие режима ведет к нарушению организованной работы не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем, в том числе таких важных, как эндокринная и нервная. При регулярном несоблюдении режима у ребенка формируются патологические пищевые привычки и неуравновешенность нервной системы, которые будут проявляться в его капризном поведении.

Бывает и так, что ребенок с удовольствием кушает всё, что ему предложат и всё, что он увидит, и часто в его рационе много хлеба, печенья и сладостей. Такой "режим", как правило, ведет к перекорму и избыточной массе тела, что становится фактором риска развития ожирения в будущем. Поэтому если ребенок действительно проголодался между кормлениями, то можно предложить ему фрукт или овощ, можно устроить легкое дополнительное кормление (например, йогурт с фруктом), а можно перенести основное кормление и покормить его раньше.

### Качество и количество

Как только ребенок познакомился с продуктами прикорма, у многих родителей, не говоря уже о бабушках и дедушках, возникает желание побаловать своего малыша чем-нибудь вкусненьким. Действительно, так приятно смотреть, как ребенок с интересом пробует новый гостинец или с удовольствием причмокивает что-нибудь сладкое. Иногда взрослые увлекаются, и могут накормить малыша таким количеством продукта, которое превышает возрастную норму, и это, особенно нехорошо, если продукт еще незнаком ребенку. В последних случаях возможен срыв в работе органов пищеварения – у малыша может возникнуть запоры, поносы, боли в животе, аллергические реакции.

Взрослые часто забывают, что существуют продукты, которые нужно с большой осторожностью давать детям раннего возраста, а ряд из них вообще не стоит вводить рано в рацион ребенка. Тем не менее, нередко можно видеть на улице или в гостях как маленького ребенка потчуют такой едой. Это могут быть чипсы, копчености, мясные и рыбные деликатесы, маринады, гарниры с острым соусом, салаты с майонезом и разными острыми приправами, экзотические фрукты, всевозможные "взрослые" сладости - торты, пирожные, шоколад, орешки, газированная вода, фанга, пепси-кола... Все эти продукты содержат вредные для здоровья малыша вещества, многие из них правильно называют «загрязнителями» питания, они перегружают пищеварительную систему, могут вызвать аллергию и токсично влияют на незрелые органы. Формирование печени, поджелудочной железы и других органов у малыша еще не закончено, их необходимо щадить, поэтому в раннем и дошкольном возрасте

необходимо кормить ребенка продуктами, предназначенными для детского питания.

Особое место среди вредных продуктов занимают сладости при их чрезмерном употреблении. Безусловно, определенное количество сахаров необходимо для развития ребенка, и оно вполне обеспечивается фруктами, компотами и умеренным количеством детских сладостей (детское печенье, фруктовый мармелад, джем, пастила). Однако часто взрослые не могут удержаться от соблазна и с подкармливают малыша конфетами, печеньем, пирожными, сдобными булочками со сладкими напитками и т.п. Таким образом, они сами формируют у своего ребенка неправильные вкусовые привычки и пагубное пристрастие к сладкому. А избыток сахара ведет к совсем небезобидным последствиям, таким как повышенная нагрузка на поджелудочную железу, аллергия, ожирение, кариес, ослабление иммунной системы. Избыток рафинированных продуктов ограничивает поступление других полезных веществ, в результате ребенок не получает витаминов, минералов и пищевых волокон.

Поэтому не нужно забывать, что существуют правила введения прикормов, возрастные нормы продуктов, а также перечни продуктов, которые можно и нельзя употреблять в питании детей раннего возраста.

#### Еще ложечку

Каждая мама очень старается, готовя пищу для своего ребенка, и, как бывает обидно, когда малыш отказывается доедать свою порцию или вовсе отказывается от еды. Из лучших побуждений, думая, что ребенку необходимо всё это скушать, мама начинает его уговаривать, потом заставлять, а потом и кормить насильно. Все это вызовет негативную реакцию у малыша, может возникнуть рвота, и, конечно же, настроение у обоих будет испорчено. В конечном итоге такая еда будет плохо усваиваться.

Если ребенок отказывается от еды, нужно постараться разобраться в причинах его отказа, которые могут быть самые разнообразные. Ему может не понравиться предлагаемая еда, он может не любить какой-нибудь вид продукта или не хотеть этот продукт именно сейчас. В этих случаях не следует заставлять ребенка есть нелюбимую еду или то, что он в данный момент не хочет - нужно уважать его потребности.

Часто мамы, дети которых плохо кушают предлагают по несколько блюд на выбор: не хочешь это, вот другое, нет? Тогда третье... И это приводит к тому, что ребенок становится очень капризным и часто ему все равно невозможно угодить. Поэтому лучше предлагать малышу одно или максимум два блюда. Другие блюда можно будет предложить только во время следующего приема пищи.

Если малыш чем-то очень заинтересован, то не стоит резко отрывать его от занятия, можно немного подождать; если же занятие затягивается, то постараться мягко переключить его внимание на необходимость "подкрепиться". Дети могут плохо кушать во время болезни, когда они обижены, расстроены, а иногда и просто бывают периоды, когда им есть не хочется. Часто организм ребенка сам регулирует необходимое поступление пищи, и насильные кормления будут нарушать состояние его организма. Кроме того, малыш очень хорошо запомнит эти ситуации, и на всю жизнь у него может остаться отрицательное отношение к еде, которую его заставляли есть в детстве.

Сложнее ситуация - когда ребенок регулярно отказывается от еды. Но и в таких случаях кормления насильно не приведут к благоприятным результатам.

Тогда необходимо качественно пересмотреть рацион ребенка, подобрать необходимые и любимые продукты, выработать определенный стереотип кормления - чтобы у ребенка было свое место, любимая ложечка, чашка, тарелка, можно чтобы он сам участвовал в приготовлении пищи. Во время кормления можно рассказать малышу о том, какие продукты он кушает, какое всё вкусное и полезное, как нужно кормить маму, папу, любимую игрушку и т.п. А вот развлекать ребенка "телевизором" или устраивать домашние шоу-маскарады во время еды не слишком хорошо, так он отвлекается на подобные забавы, и у него вырабатывается неправильное отношение к кормлению.

К нарушению правил кормления относится несоблюдение гигиенических мероприятий. У малышей, которые не имеют собственных столовых принадлежностей, которых не приучают мыть руки перед едой и кушать аккуратно, не формируется понятие о гигиене. Впоследствии это чревато развитием инфекционных заболеваний.

У взрослого в ротовой полости обитает огромное количество разнообразных микробов, часть из них является вредной для ребенка, поэтому не нужно кормить ребенка с той же ложки, с которой Вы только что ели сами. У малыша свой состав микрофлоры, и не нужно вносить в него неблагоприятные микроорганизмы.

#### **Культура питания**

Неправильно разрешать баловаться за столом, есть неаккуратно, разрешать есть руками, когда ребенок уже вполне может пользоваться столовыми приборами, швыряться едой или выливать ее на стол. Нужно приучать ребенка к правилам поведения за столом: учить пользоваться ложкой, вилок, ножом, салфеткой и т.п. У ребенка должно быть определенное место для еды – свой маленький столик или место за общим столом и специальный стул, на котором малыш может сидеть самостоятельно. Не стоит пытаться кормить малыша во время игры.

Очень важно понять, что именно с самого раннего возраста, у ребенка формируется правильное пищевое поведение и привычки. Во избежание различных проблем со здоровьем и поведением ребенка желательно, чтобы родители с самого рождения кормили малыша правильно, причем в этом большую роль будет играть не только правильное обучение ребенка, но и правильный пример со стороны взрослых.

Автор Марина Нароган</p><p> педиатр, канд. мед. наук, ГУ Научный центр здоровья детей РАМН

по материалам сайта [Мама и малыш](#)

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/443/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/443/)