

## Как накормить малоежку.

### Почему нельзя кормить ребенка под мультики

Сколько еды нужно ребенку после 3 лет на самом деле

*"Накормить любой ценой!" — лозунг большинства родителей. Даже осознанные, продвинутые мамы сильно переживают, если ребенок отказывается от еды. Что делать, если "ребенок ничего не ест" в 3 года, а 13-летний подросток "метет все подряд"? Почему нельзя заставлять ребенка есть — и чем это может обернуться в будущем? Чем опасно кормить под мультики? И как, наконец, успокоиться родителям малоежек?*



На какие только ухищрения ни идут родители, чтобы впихнуть в ребенка "хотя бы еще одну ложечку". Это нормально. Это естественно. Желание накормить свое потомство заложено природой.

Но эта природа не учла, что XXI век будет веком пищевого изобилия и круглосуточных супермаркетов. Что будут существовать холодильники для длительного хранения продуктов, что уже не надо будет неделю охотиться за мамонтом и только потом его есть. Что наличие еды не будет зависеть от сезона дождей. Природа не учла, что нормальное желание накормить своего ребенка стократно усилится послевоенным наследием и страхом голодной смерти.

В наше время еда есть всегда в любом количестве. Вы всерьез думаете, что рядом с набитым битком холодильником ребенок умрет от голода? Что если он проголодается, то есть не будет? Давайте разбираться.

Сколько еды нужно ребенку на самом деле

Порция, которой реально наедается малыш после 2,5–3 лет, равняется (по размеру) примерно половине котлеты + одной столовой ложке пюре. Все! Больше этого объема за один прием пищи ему действительно может быть не нужно.

Если вам кажется, что ваш ребенок и это не в состоянии съесть без принуждения, — прямо сегодня начинайте вести пищевой дневник. В течение двух недель записывайте подробно все, что он ест. Гарантирую, 90% из вас через две недели поймут, что ваш сын или ваша дочь нормально питаются и им всего хватает. Просто генетический подсознательный страх голодной смерти не дает вам трезво взглянуть на вещи.

Важный момент — без принуждения! Не заставляйте ребенка есть.

Ваше дело — предложить

Даже если вам кажется, что он съел очень мало, не наелся, даже если он вообще ничего не поел, если он "тощий". **Ваше дело предложить.** Все! Не уговорить, не заставить, а именно предложить. И ребенок вправе отказаться.

Начиная с младенчества, с кормления грудью, многие родители обеспокоены тем, что ребенок голоден. Они впихивают ему еду "за папу, за маму, за того дядю". Малыш не имеет права съесть столько, сколько он хочет. Он должен съесть обязательно все, что ему положили на тарелку. Иначе "за шиворот вылью", "муж рябой будет" и прочие страшилки.

Важное правило, поддерживаемое всеми специалистами — педиатрами, неврологами, психологами, диетологами: **еда — это только еда.**

Многие подсовывают ребенку за едой мультики или планшет. Мол, иначе дитя вообще не ест. Сразу хочу сказать: вообще я ничего не имею против мультфильмов и планшетов. Планшет у нас дома в свободном доступе, дети играют в него, когда захотят. Тем более сейчас столько развивающих классных приложений. Жесткого запрета на мультики у нас тоже нет. Но прием пищи — это прием пищи. А не развлекуха с танцами, бубнами и планшетом с мультиками.



Во время еды — никаких мультиков!

Знаете, почему любые развлечения во время еды — это табу? Потому что когда ребенка что-то отвлекает от еды, он ест на 20% больше положенной ему нормы.

А что случается с человеком, когда он ест больше, чем нужно? Помимо того, что таким образом вы повышаете у малыша риск ожирения, развлечениями во время еды вы отучаете его слушать свое тело — что он хочет, что он не хочет, сыт он или голоден. Он не ощущает вкус продуктов, не понимает вообще ритуала приема пищи. Ребенок в этот момент как зомби — автоматически кладет ложку в рот и даже не помнит, что он ел!

Эту хитрость используют многие рестораны, которые вешают телевизоры прямо над столами. Там обычно крутят развлекательный канал или анимацию с какими-нибудь плавающими рыбками, но даже отвлекаясь на такую ненавязчивую беззвучную картинку, посетители ресторанов съедают намного больше, а значит, ресторан зарабатывает больше денег.

Никаких мультиков во время еды! Никаких развлечений, песен и танцев, никаких сказок, "Вертолетик залетает в ротик", "За маму, за папу!" быть не должно.

"Но он плачет, если я отказываюсь включать мультики во время еды! Как мне их убрать?" — такое возражение я слышу очень часто.

Знаете, мой младший сын плачет, когда я не даю ему вылезти в окно второго этажа. И что? Дать вылезти? Он же плакал, так просил! Чушь! Выключить мультики — и все. Плачет? Утешайте, обнимайте и повторяйте: "Телевизор за едой мы не смотрим, такие у нас дома правила. Понимаю, что тебе непривычно, ты имеешь право расстраиваться, давай я тебя пожалею".

"Я была очень худенькая. Даже не помню, чтобы я в детстве говорила: „Хочу есть“. В итоге кормили уговорами, обещаниями и запугиваниями. Я точно всегда знала, что что-то хорошее будет, только если как-то пересилить себя и поест. Прямо помню тошноту при виде и запахе еды, но надо было! Ведь только после еды мне разрешали пойти на речку, погулять, кататься на велике брата... Сейчас я взрослая тетя с тридцатью килограммами лишнего веса. Ведь мой мозг с рождения знает: „Все хорошее — через еду!“. Нарушения пищевого поведения во всей красе. Мамы! Не сходите с ума! Ни один ребенок еще не умер от недоедания при полном столе еды. А если проблема реальна, то решать ее надо у врача, а не мультиками и уговорами. Вы портите жизнь детям! Вас это не пугает?"

Какие ошибки чаще всего допускают родители в питании детей

Вообще, ребенок 3–9 лет, который очень мало ест и тощий, как Кощей, — это норма. Дождитесь подросткового возраста.

Известный психолог, специалист по пищевому поведению Светлана Бронникова рассказывала мне про два периода в жизни ребенка, когда почти все родители допускают ошибки.

**Период первый: от трех лет до младшего школьного возраста.** Ребенок уже давно ест разную еду, всего напробовався, пищевой интерес угасает. И некогда прожорливый ребенок вдруг становится "малоежкой". Дети, которые когда-то могли и целую тарелку борща съесть, вдруг ограничиваются двумя ложками.

Ребенок вытягивается и худеет. Родители начинают паниковать и закармливать. В ход идут мультики, подкуп и шантаж. А кто съест целую тарелку — вообще конфету получит! Что происходит при этом? Ребенка кормят против его желания, нарушаются все природные механизмы голод — насыщение, нарушаются базовые пищевые привычки.

**Запомните! Здоровые голодные дети едят.** Если вы вели пищевой дневник и поняли, что ваш ребенок реально ничего не ест — не заставляйте есть, а идите к врачу, сдавайте анализы, выясняйте, в чем дело. Это может быть не просто "плохой аппетит".

**Период второй: ребенок достигает подросткового возраста.** Интенсивный рост и буйство гормонов. Подросток хочет есть все время, днем и ночью — и борщи, и чипсы, и колу, и потом снова борщ. Все и побольше.

Но тут уже родители озабочены тем, что ребенок может растолстеть и вообще: "Столько жрать вредно!". Начинают резко ребенка ограничивать, приправляя добрыми замечаниями типа "Возьми себя в руки, если я тебе не скажу, то никто не скажет!", "Ты слишком округлилась!".

**Хотя эти округления нормальны для подросткового возраста!** И если оставить ребенка в покое, стараться тихонько всей семьей правильно питаться, вовлечь ребенка в семейные занятия спортом и принять, что ребенок может округлиться, то этот период пройдет сам, и ограничивать, вселяя комплексы, не придется.

Родители [малоежек](#) в основном находятся в периоде номер 1 — от 3 до 7 лет. Помните, мало есть в этом возрасте вполне нормально. "Половина котлеты и ложка пюре", — повторяйте, когда нервничаете.

Статья предоставлена [издательством "ЭКСМО"](#)

Из книги [«Это же ребенок!»](#)

