

# Ребёнок малоежка



Ребёнок малоежка – страшный кошмар каждой матери. В то время как одной из главных проблем человечества в последние годы становится ожирение на фоне снижения физической активности и роста популярности «быстрой еды», многие мамы попросту не знают, как заставить своего карапуза съесть хотя бы немногим более половины необходимой порции. И не стоит отмахиваться от проблемы, объясняя это тем, что «организм ребёнка лучше знает» — существует статистика, которая неумолимо фиксирует последствия хронического «малоедения». Как показывает практика, ребёнок малоежка испытывает дефицит энергии, белка, минералов, карнитина, таурина, витаминов и микроэлементов. В результате приходится иметь дело с повышенным риском отставания в физическом и умственном развитии. Так что же делать, если ваш ребёнок малоежка? Давайте разберёмся!

## *Советы родителям ребёнка малоежки*

Чтобы накормить ребёнка малоежку родителям приходится идти на некоторые хитрости. Возможно, некоторые из предложенных ниже, пригодятся и вам.

- Не пытайтесь накормить ребёнка насильно. Криком, угрозами и шантажом вы вгоните ребёнка в стрессовое состояние и спровоцируете устойчивое отвращение к процессу приёма пищи и отдельным продуктам.
- Не нужно кормить малыша «под шумок» — рекламу или мультики. Увлечённый ребёнок меньше сопротивляется, однако подобные действия оказывают пагубное воздействие на пищеварительную систему.
- Физическая активность помогает стимулировать аппетит ребёнка. Деток постарше можно привлекать к помощи по дому и активным играм, малышам подойдут прогулки на свежем воздухе и гимнастика.
- Научитесь подавать красивые блюда: забавная рожица, нарисованная вареньем на каше или ёжик, созданный из паровой котлеты и моркови, понравятся малышу и расположат его к приёму пищи.
- Привлекайте ребёнка к покупке и приготовлению пищи: рассказывайте ему о процессе, доверяйте мыть овощи или складывать их в миску – чувство сопричастности помешает малышу отказать от пищи.

- Маскируйте нелюбимые ребёнком продукты. Например, если малыш не любит рыбу – готовьте из неё «волшебные котлеты», рецепт которых разглашать попросту нельзя.
- Заражайте малыша примером. Усаживайте ребёнка за общий стол – глядя на остальных членов семьи, с аппетитом поедающих завтрак, малыш вскоре перестанет капризничать.
- Приучайте ребёнка к культуре питания. Дайте малышу собственную посуду и приборы, объясните правила поведения за столом – превратите приём пищи в увлекательную игру.

*Помните о том, что плохой аппетит – проблема комплексная. Нужно поработать над тем, чтобы малыш чувствовал себя комфортно в каждый момент времени: следите за порядком в детской, поддерживайте близкую эмоциональную связь с малышом и не забывайте радовать его красивыми вещами и интересными игрушками.*

### Что должен есть ребёнок малоежка



Впрочем, на определённом этапе родителям, скорее всего, придётся смириться с тем, что их ребёнок малоежка. Он попросту не готов есть большие порции или тратить много времени на процесс приёма пищи. Придётся кормить малыша так, чтобы для нормального умственного и физического развития ему хватало того, что он сумеет съесть. Существуют определённые пищевые рекомендации, которые подскажут вам, что должен есть ребёнок

малоежка.

- Продукты, богатые клетчаткой: каши, бобовые культуры, хлебобулочные изделия из грубой муки, зелень, свежие овощи и фрукты.
- Продукты, богатые белком: творог, сыр, мясо, рыба, опять же бобы – всё это должно ежедневно включаться в рацион питания ребёнка.
- Обратите внимание также на питьевой режим ребёнка: малыш должен пить много чистой негазированной питьевой воды.

Многие мамы, переживая о том, что ребёнок почти ничего не ест, радуются, когда малыш проявляет интерес хоть к какой-нибудь пище, позволяя ему употреблять сладкую газировку, фаст-фуд, продукты с консервантами, сладости и мучное. Не совершайте эту ошибку – подобное попустительство может стать причиной формирования привычки к неправильному питанию.