

Ребенок плохо ест — это диагноз?

«Пока все не съешь, гулять не пойдёшь!» — повторяли в детстве вам, а теперь вы говорите это ребенку. Каждый родитель хоть раз в жизни сталкивался с проблемой питания у детей. Но одно дело, если не хочется есть, потому что не нравится пища, другое — если это заболевание, которое может иметь хронический характер.

Мы уже рассказывали про расстройство пищевого поведения у взрослых. В этой статье разберемся с причинами расстройства питания у детей, их видами и способами вернуть аппетит ребенку.

Про что говорим, когда говорим о пищевом поведении?

Под **пищевым поведением** понимают ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, поведение, ориентированное на образ собственного тела, и деятельность по формированию этого образа. (В.Д.Менделевич “Клиническая и медицинская психология”)

Почему ребенок плохо ест? Причины

Пищевое поведение детей характеризуется *физиологическими и психологическими параметрами*. Если они нарушены, пищевое поведение меняется.

Под *физиологическими параметрами* подразумевают то, как функционирует организм в целом: состояние эндокринной или пищеварительной системы, работа органов, принимающих участие в потреблении и переработке продуктов питания.

Под *психологическими параметрами* — беспокойную атмосферу в доме, скандалы, стресс из-за жизненных перемен (смена детского учреждения, появление второго ребенка в семье, проблемы у родителей) или ребенку могут не нравиться вкус и внешний вид блюда, поэтому он отказывается есть.

Причинами отсутствия аппетита могут быть:

- нарушение режима дня,
- плохое самочувствие,
- жаркая погода,
- занятость чем-то увлекательным.

И самый очевидный ответ на вопрос «Почему ребенок плохо ест?» — Он просто не голоден!

Возможно, вы зря беспокоитесь и проблема исключительно в том, что вы не учитываете потребности ребенка, поэтому не надо заставлять дитя кушать здесь и сейчас, пригласите его к столу попозже. Дайте время аппетиту разгуляться.

Беспокоиться из-за пищевых привычек ребенка и обращаться к врачу стоит в том случае, если нарушения питания происходят регулярно и имеют последствия: потерю веса, упадок сил или рвоту после еды.

Виды нарушения пищевого поведения у детей

Выделяют несколько видов расстройства питания у детей:

- **недостаточное питание, инфантильная анорексия** характеризуется избирательностью в еде, недоеданием, полным отказом от пищи;
- **переедание** становится причиной ожирения и сопутствующих заболеваний, сердечно-сосудистых или диабета;
- **руминация** — осознанное срыгивание пищи, которую ребёнок глотает снова или выплёвывает изо рта. Наблюдается у детей до двух лет, редко в школьном возрасте;
- **поедание несъедобных вещей** (мел, песок и т.д.) встречается у детей с пораженной нервной системой, а также может быть следствием психологических причин.

Как лечить расстройство питания у детей?

Лечение зависит от вида нарушения. При необходимости используется мультидисциплинарный подход с привлечением педиатра, диетолога, психолога, гастроэнтеролога.

Первым делом надо сдать анализы и проверить работу организма. Если аппетита нет по причине заболевания внутренних органов, доктор назначит соответствующую терапию.

Разобраться в проблеме возможно с помощью специалистов санаторно-курортного комплекса «Машук Aqua-Терм», пройдя комплексную гастроэнтерологическую программу для детей в возрасте 4-12 лет. Опытные врачи проведут консультацию и диагностику, объяснят, почему ребенок плохо ест, назначат схему лечения и приведут пищевые привычки малыша в норму.

Цели терапии

- привлечь ребенка к самостоятельному преодолению проблемы;
- сформировать правильную модель пищевого поведения и восприятия своего тела, соответствующее реальности;
- подобрать индивидуальное питание.

Важна и работа с самими родителями. Именно они могут сформировать благоприятную среду для выздоровления.

Как вести себя родителям, если ребенок плохо ест?

Родители формируют привычки и среду, в которой растет ребенок. Взрослым следует активно включаться в процесс коррекции нарушения пищевого поведения детей. Кандидат психологических наук Авдулова Т.П. рекомендует родителям:

- играть с ребенком на тему еды;
 - организовать прием пищи как совместную деятельность;
 - украшать блюда, делать пищу привлекательной;
 - не заставлять есть, но регулярно предлагать;
 - стимулировать физическую активность;
 - не обсуждать при ребенке вес и фигуру;
 - синхронизировать питание дома и в детском саду;
 - учитывать индивидуальные предпочтения.
-

Расстройство пищевого поведения детей — проблема преодолимая. Но чтобы не доводить ребенка до врачей, следует с первых дней жизни внимательно относиться к предпочтениям малыша и не навязывать ему свои привычки, а помочь сформировать собственные.