Плохой аппетит у ребенка

****Плохой аппетит у ребенка является причиной для тревоги многих родителей. Действительно ли ребенок мало ест или это ошибочное представление родителей? Подобные жалобы всегда требуют критического отношения и подтверждения.

**Причины нарушения аппетита у ребенка:**

1. Нерациональное питание, например, перекорм белком мяса детей, которые любят мясо и больше ничего не хотят есть; докармливание в промежутках между обычными приемами пищи, обильное употребление молока и сладостей.

2. Острые и хронические заболевания: органов пищеварения, органов дыхания, сердечно - сосудистой системы.

3. Острые и хронические инфекционные болезни: все вирусные и бактериальные инфекции, сопровождающиеся повышением температуры.

4. Дефицит железа в организме, даже не сопровождающийся анемией, особенно у детей младшего возраста.

6. Нежелание жевать

10. Прием большого количества медикаментов.

11. Эндокринные нарушения.

***В таких случаях поможет врач, который выявит и устранит причину.***

**Психогенные причины снижения аппетита**

Иногда снижение аппетита может быть освязано с самим ребенком – внутренняя депрессия, незаметный прием пищи в неурочное время. Следует иметь в виду возможность снижения аппетита на почве конфликта между ребенком и родителями.

Вот несколько ситуаций подобного рода:

1. Мама предлагает ребенку излишне обильную еду, которую он не может съесть

2. Ребенок отказывается от еды, если прием пищи связан с отрицательными эмоциями. Например, мать помыкает ребенком за столом, требует от него чрезмерной чистоты. Или, если обеденный стол становится местом обсуждения провинностей ребенка и тренировок хороших манер.

**Как научить ребенка есть?**

1. Прежде всего, перестаньте волноваться. Если вы обратились к врачу и он не нашел у вашего ребенка никаких болезней, которые могли бы снизить аппетит, то оставьте его в покое. Большинство детей рано или поздно проходят через стадию *капризов* в еде. Организм ребенка так устроен, что он сам регулирует, сколько и чего съедать для нормального роста и развития.

2. Не обсуждайте ни с кем при ребенке его аппетит. Не угрожайте ему, если он не хочет есть. Очень часто ребенок начинает есть лучше, если почувствует отсутствие давления на него.

3. Не кормите ребенка в промежутках между едой. Если ребенок плохо поел, то предлагайте ему следующую порцию еды только тогда, когда наступит время очередного приема пищи.

4. Многие родители не считают за еду соки, молоко, печенье. Для многих детей с плохим аппетитом этого будет достаточно, чтобы аппетит уничтожить полностью. Если ребенок хочет пить, дайте ему просто питьевую воду.

5**. Если у ребенка плохой аппетит предлагайте ему маленькие порции. Формируйте у него так называемый рефлекс чистой тарелки.**

6. Не устраивайте во время еды спектаклей, с рассказыванием сказок и т.д. Очень правильно написал по этому поводу американский педиатр Б.Спок: "Родители не должны подкупать ребенка, чтобы заставить его есть, то есть рассказывать ему сказку, устраивать представление за каждую ложку пищи... Такого рода уговоры, в конечном счете, еще больше снижают аппетит ребенка, хотя в данный момент как будто заставляют ребенка съедать несколько лишних кусков. Родителям приходится увеличивать подкуп, чтобы получить тот же результат. Такие родители кончают тем, что разыгрывают часовой результат за пять ложек супа".

7. Не уговаривайте ребенка съесть еду, чтобы получить конфетку. Не просите его съесть ложечку "за маму". Поставьте себе за правило, не просить ребенка есть.

Если ребенок хорошо развивается, нормально упитан, обладает уравновешенным характером, не страдает рвотой или поносом, то снижение аппетита у него не связано с какими-нибудь органическими нарушениями.

Практически нет детей, которых нельзя было бы заставить нормально есть. Есть родители, которые пренебрегают советами, так как считают, что лучше знают своего ребенка.

Литература

1. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник./Под рек. В.А.Александровой. Изв-во Эксмо, 2003 г.
2. http://www.med39.ru/article/pediatria/plogoi-appetit-u-rebenka.html

Пищеварение у детей и причины снижения аппетита

Одна из самых частых жалоб, с которыми родители обращаются к врачу,— это жалоба на **плохой аппетит у ребенка**. Волнение родителей по этому поводу вполне понятно, так как каждая мать знает, что хороший аппетит — показатель здоровья детей.

Аппетит понижается при многих заболеваниях, но при этом отмечаются и другие признаки болезней, которые обычно не ускользают от внимания взрослых. В этих случаях при обращении к врачу устанавливается тот или другой диагноз, назначается соответствующее лечение, и аппетит с выздоровлением ребенка восстанавливается.

Однако плохой аппетит наблюдается и у совершенно здоровых детей. Для того чтобы понять, чем вызвано нарушение аппетита, необходимо знать, от чего он зависит.

**Процесс пищеварения у ребенка**

Работами И. П. Павлова и его учеников доказано, что процесс пищеварения регулируется нервной системой. В головном мозгу имеется пищевой центр, состояние которого определяет чувство голода или сытости. Если пищевой центр находится в состоянии возбуждения, человек испытывает чувство голода. Угнетение, торможение пищевого центра ведет к потере аппетита.

Как возбуждение, так и торможение пищевого центра связано с изменением состава крови, которая омывает этот участок мозга. Обеднение крови питательными веществами («голодная кровь») приводит к возбуждению пищеварительного центра, откуда оно передается слюнным железам и железам, отделяющим желудочный сок, а также соответствующей мускулатуре. В результате пищеварительные железы выделяют сок, ребенок начинает энергично сосать, дети же более старшего возраста пытаются схватить рожок с молоком или тарелочку с той или иной пищей и охотно ее съедают. После еды наступает фаза торможения пищевого центра, что связано с изменением состава крови («сытая кровь»), а также с наполнением желудка, от которого, в свою очередь, идут сигналы к пищевому центру, вызывая его торможение. Это приводит к тому, что уменьшается выделение соков пищеварительными железами, возбудимость жевательной и другой мускулатуры. Если пища предлагается ребенку в этот момент, он от нее отказывается.

Весь акт пищеварения осуществляется путем сложной рефлекторной деятельности. Это закономерно как для взрослых, так и для детей. Так, например, вкусовое раздражение пищей нервных окончаний, имеющихся в слизистой оболочке языка, передается по соответствующим нервам в головной мозг, вызывая определенное раздражение пищевого центра, после чего сигнал, по другим нервам поступает к железам, выделяющим слюну. Этот рефлекс является врожденным, или безусловным. У новорожденного ребенка имеется ряд безусловных рефлексов. Так, ребенок сосет, когда его прикладывают к груди, чихает при раздражении слизистой оболочки носа и т. д.

Однако вскоре после рождения на базе уже существующих безусловных рефлексов у ребенка появляются так называемые условные рефлексы. Так, например, на 2—3-й неделях жизни возникает рефлекс на положение тела, которое придается малышу при кормлении грудью. В этом случае сосательные движения появляются сразу же, как только ребенок принимает соответствующее положение, хотя его еще не приложили к груди. В конце первого— начале второго месяца жизни появляется зрительный сосательный рефлекс, когда малютка производит сосательные движения уже при одном виде материнской груди. В дальнейшем у ребенка появляется и условный рефлекс на время кормления.

**Причины плохого аппетита у ребенка**

Учитывая сказанное, легко понять, как важно кормить ребенка всегда в одно и то же время, через строго определенные промежутки, которые, естественно, различны у детей разных возрастов.

Иногда взрослые, как будто бы придерживаясь режима в питании, в то же время в промежутках между кормлениями, при едва появившемся желании есть, дают детям пирожки, булочки, печенье. Это плохо, так как гасит появившееся возбуждение пищевого центра, и в результате ко времени следующего фиксированною кормления ребенок есть не хочет: у него нет аппетита.

Плохо влияют на аппетит детей сахар и разнообразные сладости, даваемые малышам перед едой или между кормлениями.

Большое значение для нормального аппетита имеет правильно организованный режим сна и пребывания на воздухе. Дети, которые в силу тех или иных причин гуляют мало, обычно страдают плохим аппетитом.

Нередко родители, зная о большом значении витаминов в жизнедеятельности организма, стремятся давать ребенку в больших количествах продукты, в которых эти витамины содержатся: апельсины, мандарины и другие фрукты, причем нередко взамен того или иного блюда, которые ребенок не стал есть. Это большая ошибка. Хотя витамины, содержащиеся в различных сырых фруктах и овощах действительно играют большую роль в процессах обмена веществ, они ни в коей мере не покрывают потребность организма в основных питательных веществах, к которым относятся белки, жиры и углеводы. Более того, витаминные соки и фрукты, даваемые бесконтрольно, в любых количествах и не в качестве десерта после еды, а между кормлениями, не только не заменяют молока, яиц, мяса, овощей, но и способны снизить аппетит ребенка в часы питания.

К снижению аппетита приводит и слишком калорийная, обогащенная жирами пища, так как жир, вводимый в больших количествах, тормозит отделение желудочного сока, нарушает эффективность переваривания и усвоения белков.

Иногда плохой аппетит у детей связан с пониженной секрецией слюнных желез — в результате дети подолгу держат пищу в полости рта и глотают ее с большим трудом. В этом случае надо приучить ребенка есть небольшими порциями. Можно дать во время еды небольшое количество воды, в результате чего пища смачивается, и ребенок ее легче проглатывает.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, если они здоровы, как правило, сосут всегда охотно. Нарушение аппетита у них чаще всего совпадает по времени с введением нового прикорма.

Иногда ребенок, если он сыт и его пищевой центр находится в состоянии торможения, отказывается даже от вкусно приготовленной пищи. В этом случае не следует прибегать к различным уловкам, запугиваниям или насильственному кормлению. Принудительное кормление приводит к тому, что у ребенка вырабатывается отрицательная реакция на прием пищи. Она может возникнуть не только при виде пищи, но быть связана со всей обстановкой, в которой происходит приготовление к кормлению, с определенным лицом, которое постоянно его проводит. В таких случаях дети сжимают губы, отталкивают тарелку, отрицательно качают головой, выталкивают пищу изо рта и т. д. Продолжение кормления в этих условиях часто ведет к рвоте.

Помимо пищевых, у ребенка существует целый ряд других безусловных рефлексов. К их числу принадлежит и так называемый оборонительный или защитный рефлекс. Дети раннего и дошкольного возраста часто боятся новых незнакомых им игрушек, домашних животных, чужих лиц и при виде их отворачиваются, прижимаются к матери. Таким незнакомым для ребенка предметом является каждое новое блюдо прикорма. Если при кормлении у ребенка возникает отрицательная реакция на прием пищи, то выделение слюны и желудочного сока в этом случае задерживается, так как возбуждение центра оборонительного рефлекса приводит к торможению пищевого центра. Если, несмотря на ярко выраженную отрицательную реакцию к тому или иному блюду, ребенка продолжают кормить насильно, то благодаря частому повторению этот отрицательный рефлекс все более и более закрепляется. Уже через несколько дней такой отрицательный рефлекс вырабатывается не только на предлагаемую пищу, но и на всю обстановку, с которой связано кормление. Так, к его проявлению приводят уже одно подвязывание салфетки, усаживание за стол, стук ложек и тарелок. Малыш плачет, отказывается от еды, нередко кормление заканчивается рвотой. Учитывая это, мать должна каждый новый вид прикорма вводить постепенно, чтобы ребенок мог к нему привыкнуть. Если он упорно отказывается от того или иного блюда, которое ему необходимо, можно прибегнуть к хитрости, примешав прикорм к другой, любимой малышом пище.

Очень часто родители, стремясь во что бы то ни стало накормить малыша, всячески пытаются отвлечь его внимание и тем самым ослабить нежелание есть: рассказывают сказки, поют и даже танцуют вокруг стола. Иногда этим на время удается ослабить активность оборонительного рефлекса, и ребенок вяло проглатывает предложенную ему пищу. Однако он не испытывает никаких вкусовых ощущений и не получает удовольствия от еды. При этом не происходит отделения запального желудочного сока. В этих условиях пище гораздо хуже переваривается и усваивается по сравнению с той, которая съедена с аппетитом.

Кормление ребенка в обстановке нервозности и суеты, которую создают родители, отнюдь не способствует улучшению аппетита. У детей так же, как и у взрослых, могут наблюдаться некоторые колебания аппетита, поэтому не нужно огорчаться, если ребенок при очередном кормлении съел меньше, чем обычно.

Причиной снижения аппетита может явиться нерегулярное опорожнение кишечника. Язык при этом покрывается налетом, и вкусовые ощущения снижаются. В этом случае необходимо позаботиться об устранении запоров.

Внезапное ухудшение аппетита — чаcто первый признак заболевания ребенка. Почти при любом заболевании в раннем возрасте нарушается деятельность пищеварительной системы. Инфекционные яды и другие токсические вещества угнетающе действуют на организм в целом, а также на возбудимость пищевого центра. В результате отделение пищеварительных соков снижается, и дети отказываются от еды. Снижение аппетита у больного ребенка — защитная, приспособительная реакция организма, предохраняющая кишечник от перегрузки. К тому же, и об этом нельзя забывать, пищевая разгрузка необходима в первые дни любого более или менее тяжелого заболевания раннего детского возраста. Стремление накормить больного малыша «любыми средствами», даже насильно, вредно. Оно не только может выработать у него отрицательную реакцию на еду, в результате чего ребенок, у которого до заболевания был прекрасный аппетит, теряет его после выздоровления, но и вызвать порой тяжелые расстройства кишечника. Как правило, с выздоровлением постепенно появляется и аппетит.

Но бывает так, что и при улучшении самочувствия ребенка и нормализации температуры восстановление аппетита несколько затягивается. Однако и в этом случае родители не должны прибегать к непедагогическим приемам и кормить малыша против его желания.

 Литература:
1. Родителя о детях. Под ред.А.Ф.Тура. И.:Медицина, Ленинград, 1975 г, 335 стр.

2. http://www.med39.ru/article/psychology1/pravila-edi.html