



## Мало или не мало?

По мнению врачей, настоящих малоежек среди детей не более 15-20% в зависимости от возраста, к школе их количество снижается до 7-9%.

Выявить, является ли аппетит ребёнка его физиологической особенностью или есть проблемы, можно только при помощи педиатра, основываясь на определенных признаках, например:

- сниженный вес, отсутствующие прибавки в весе;
- категорический отказ от приема пищи определенной консистенции (обычно твердой);
- отказ от потребления группы продуктов (мясо, молоко, крупы, овощи или фрукты);

- проявления аппетита с отказом от еды (есть хочет, но не может, давится едой, его тошнит);
- нарушение правил поведения за столом, ведущее к нарушению приема пищи всей семьей.

В этих случаях необходимо исключить проблемы здоровья (патологии пищеварения, аллергию, проблемы обмена) и психологические проблемы (пищевой невроз). И только потом можно думать о том, что ребёнок — малоежка.

## Последствия

Если ребенок болен – его надо лечить. Если капризен – надо воспитывать. Совсем не обращать внимания на плохой аппетит и недостаточное питание все же не следует.

Недоедание в раннем возрасте может привести к серьезным физическим нарушениям:

- нарушение роста;
- усиленная вероятность возникновения хронических заболеваний;

- повышение риска развития пищевых расстройств во взрослой жизни;
- снижение качества познавательной активности из-за развития хронического белкового дефицита.

## Что делать?

1. совместно с педиатром оцените качество и количество питания соответственно возрасту и развитию. Ведите пищевой дневник.

2. создайте спокойную и комфортную обстановку во время еды, мультики и телевизор, игрушки и другие развлечения за столом под запретом.

3. используйте красивую, удобную и безопасную посуду. Отдавайте предпочтение посуде с разделителями, не смешивайте разные продукты вместе.



4. откажитесь от постоянных перекусов. Хочет пить — дайте водички, хочет есть, кормите привычной едой. До следующего приема пищи строгое «нет» любым напиткам (кроме воды), фруктам,

конфетам, печенью и прочим снекам.

5. Не заставляйте ребенка есть насильно, пусть сам решит, будет ли он есть, и если да – то сколько.

6. Не торопите ребенка во время еды. Важно, чтобы он хорошо пережевывал пищу. Это способствует выработке пищеварительных соков и, соответственно, повышению аппетита.

7. Новую пищу предлагайте многократно: если ребенок отказался от нового продукта, уберите его, но через несколько дней предложите снова.

8. Ежедневно включайте в рацион свежие фрукты и овощи. Не следует отдавать предпочтение какому-то одному продукту – яблокам или бананам.

9. Сосиски, вареную колбасу, ветчину, пельмени можно давать не чаще 1-2 раз в неделю. Лучше использовать специализированные детские сосиски, колбасу, пельмени.

10. продукты подбираем соответственно возрасту, объёмы порции — тоже.

11. Привлекаем малыша к приготовлению еды, красиво ее украшаем, даем возможность проявить в питании самостоятельность — пусть ест сам ложкой, вилкой или руками.



### *Служба ранней помощи семье и детям*

График работы:  
с ПН по ПТ с 9:00 до 18:00,  
обед с 13:00 до 14:00

г. Сосновоборск  
ул. Весенняя, 9  
кабинеты 1-05, 1-17

тел.: 3-30-60, 3-30-64  
[www.kcson-16.ru](http://www.kcson-16.ru)

Министерство социальной политики  
Красноярского края



краевое государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
«Сосновоборский»

### **Что делать с малоежкой?**



Сосновоборск, 2023