Мой ребенок не хочет есть!

Автор:
Карлос Гонсалес

Мой ребенок не хочет есть!

Карлос Гонсалес

Это не методическое пособие, как заставить ребенка есть больше. Центральная идея этой книги – не заставлять ребенка есть, никогда, ни по какой причине и ни при каких условиях. Доктор Гонсалес, опытный педиатр и отец троих детей, на основе строгих научных данных показывает, что на самом деле наши «плохие едоки» едят не так мало, как нам кажется – просто в разные периоды жизни потребность в еде у детей разная. Он подробно разъясняет, как правильно трактовать стандарты роста и веса, которыми пользуются врачи, зачастую вызывая необоснованную тревогу у матерей и назначая детям ненужное лечение; дает рекомендации о грудном вскармливании, введении прикорма, о том, как организовать жизнь и быт семьи так, чтобы еда приносила наслаждение, а не превращалась в ежедневную нервотрепку для всей семьи. Если вы беременны или у вас еще совсем маленький ребенок, или, может быть, вы подумываете о втором ребенке, и не хотите повторять прежних ошибок при кормлении детей – эта книга для вас.

Гонсалес, Карлос

Мой ребенок не хочет есть! Как превратить кормление в наслаждение

Carlos Gonzalez

Mi ni?o no me come

Consejos para prevenir y resolver el problema

© Carlos Gonzalez, 1999, 2009, 2010

© Pilar Serrano Aguayo, 2004, por el prologo

© Francisco Luis Frontan, 2009, por la ilustracion de p. 101

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2010

© ИП Лошкарева С. С. (Издательство «СветЛо»), 2015, перевод, оформление

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

* * *

Посвящается моей матери, которая кормила меня, сидя на подоконнике.

Рассказы матерей, приведенные в этой книге, взяты из писем, пришедших в редакцию журнала Ser Padres («Родительство»). Все имена и другие личные данные изменены. Я искренне благодарен этим женщинам за доверие. Я многому у них научился.

Фельетон «Пищевой патруль», завершающий эту книгу, был впервые опубликован в том же журнале.

Предисловие.

Существуют ли дети, которые хотят есть?

«Мой ребенок не хочет есть», – родители очень часто обращаются к врачам с такой жалобой или ее разновидностями. Если зимой все по большей части обеспокоены насморком и кашлем, то в летний период кабинеты врачей посещают с вопросами о питании.

Одни матери, например Елена, лишь слегка обеспокоены этой проблемой:

Моему сыну Альберто 20 июня исполнился годик. И он плохо ест. Дело в том, что мне приходится его развлекать, чтобы заставить поесть. Но даже при этом он никогда не доедает до конца. Я не знаю, стоит ли мне беспокоиться, поскольку он проворный и веселый малыш, а доктор говорит, что он полностью здоров.

Другие же, как Марибель, близки к отчаянию:

Моей дочке почти полгода. При рождении она весила 2,4 кг. Сейчас, в пять месяцев, она весит 6,400 кг. Доктор советует постепенно вводить в рацион каши, фруктовые пюре и т. д. Но проблема в том, что моя малышка отказывается есть твердую пищу. Я пытаюсь давать ей прикорм каждый день, и если она съедает хотя бы чайную ложечку, можно считать, что мне повезло. Заканчивается все одинаково – слезами, что меня очень расстраивает. Я не знаю, правильно ли я поступаю. Я не хочу ругаться и заставлять ее есть, и в то же время я боюсь, что в противном случае она вообще ничего есть не будет. Как вы

думаете, мне стоит сделать перерыв и попробовать снова? Потому что стоит ей увидеть ложку, как она начинает протестовать. А я чувствую себя виноватой.

Разве Марибель не стало бы лучше, если бы ее доктор, как и врач Елены, сказал ей, что ребенок здоров? Дети, которые плохо едят, всегда вызывают беспокойство, в основном из-за разницы между ожиданиями родителей и тем, что они действительно едят. Исчезает оно лишь тогда, когда ребенок начинает есть больше или когда изменяются ожидания родных и близких. Практически невозможно заставить ребенка есть больше (и это хорошо, потому что это может быть опасно). Цель этой книги – помочь читателю снизить требования к ребенку и привести свои ожидания в соответствие с реальностью.

Вы не одиноки

Изложив врачу свои жалобы, некоторые матери добавляют: «Я знаю, что многие мамы без всяких оснований жалуются на то же самое, но, доктор, мой ребенок действительно ничего не ест. Если бы вы сами могли это видеть!»

Они ошибаются в двух вещах. Во-первых, они думают, что их ребенок – единственный, кто ничего не ест. На самом деле это не так. Их ребенок даже не тот, кто ест меньше всех. Дорогой читатель, на свете существуют и другие дети, которые едят меньше вашего. (Откуда я это знаю? Это просто теория вероятности. Существует один и только один ребенок, который ест меньше всех в мире. Может быть, его мать и не купит эту книгу, но если купит – могу же я хоть раз ошибиться!)

Но они ошибаются еще и в том, что думают, будто другие матери беспокоятся безосновательно. Это совсем не так. Их дети действительно едят очень мало (потому что они нуждаются в очень небольшом количестве пищи, как мы объясним позже), и матери по-настоящему и искренне беспокоятся.

Почему это так нас задевает

Вполне понятно, что матери переживают за здоровье своих детей. Но есть еще одно объяснение того, почему плохое питание вызывает даже больше опасений, чем кашель или насморк. С одной стороны, мать склонна полагать (или ее заставляют так думать), что это ее вина: она не так приготовила еду, не умеет кормить ребенка, не смогла научить ребенка есть. А с другой стороны, матери склонны принимать все на свой счет. Вот что говорит Лаура:

Моей дочери полтора года, и она плохо ест. Я всегда с любовью готовлю ей еду, но после двух ложек она начинает все выплевывать. Это меня очень расстраивает! Что мне сделать, чтобы она ела, как предназначено Господом?

Эта девочка не только привередлива, но еще и сводит все старания своей матери на нет. Кстати, мы не слышали, чтобы Господь устанавливал какие-либо правила относительно того, как должен питаться ребенок. Возможно, женщина хотела сказать «как предписано доктором»?

Матери часто принимают все на свой счет. Иногда они говорят: «Он не ест то, что я ему даю» или: «Он не ест из-за меня», а не просто: «Он не ест». Некоторые воспринимают это как враждебное действие со стороны ребенка: «Он отказывается есть, что бы я ни приготовила». Мамы не раз говорили мне, что во время кормления прячут слезы. Иногда бедный ребенок вовлечен в надуманный эмоциональный конфликт. Вместо простого вопроса: «Ты голоден или нет?» – начинается целая война, и вопрос уже ставится так: «Ты меня вообще любишь?» И вот ребенок уже признан виновным в том, что он не любит свою маму, только потому что отказался съесть еще кусочек. И нередко он слышит намек, а то и прямое заявление: «Мамочка не будет тебя любить, если ты не будешь есть».

Почему их это задевает сильнее

Все члены семьи, а матери – особенно, очень переживают по поводу проблем с кормлением ребенка. Они по-настоящему страдают. Одна из них как-то написала мне: «Это просто кошмар – бояться каждого завтрака-обеда-ужина».

Если уж мать боится, что и говорить о ребенке. Как бы тяжело вам ни было, помните, что ваш ребенок переживает еще больше. Нет, он не пытается манипулировать вами или бороться с вами, он не бросает вам вызов и не поднимает бунт. Он просто напуган.

Я очень переживаю за сына (ему год и три), потому что он не хочет есть. Он просто набирает еду в рот, но через минуту выплевывает. Он плачет все время кормления и успокаивается лишь тогда, когда я прекращаю его кормить.

У матери всегда есть путь к отступлению, возможность успокоиться и есть надежда. Вы можете волноваться из-за того, что ребенок не ест, бояться, что он заболеет, переживать, когда семья и друзья твердят: «Он должен больше есть», – будто вы отказываетесь кормить его. Вы чувствуете себя отвергнутыми, когда ребенок отказывается есть приготовленную с любовью пищу, а когда он плачет, чувствуете свою вину, полагая, что причинили ему вред. Тем не менее правда и то, что вы взрослый человек, у вас есть здравый рассудок, образование и опыт. Вы можете положиться на любовь и поддержку близких, которые скорее всего будут на вашей стороне в этом конфликте. Сейчас ваш мир сосредоточен на взращивании ребенка, но он больше. У вас есть прошлое и будущее, возможно, и карьера. У вас есть свое объяснение происходящего, верное оно или нет. Вы знаете, зачем заставляете ребенка есть (даже если в данный момент вы сбиты с толку его отказами), и в минуты самого глубокого отчаяния вы говорите себе: «Это для его же блага». Вам есть на что надеяться, так как вы знаете, что дети постарше едят сами и что период, когда ребенка кормите вы, закончится через пару лет.

А что есть у ребенка? Какое у него прошлое, будущее, образование, друзья, рациональное объяснение происходящего, какие надежды? У вашего ребенка есть только вы.

Для ребенка мать – это весь мир. Она для него безопасность, любовь, тепло и питание. У нее на руках он спокоен, но как только она уходит, он горько плачет. Столкнувшись с любой необходимостью что-то получить, с любой сложностью, он может только заплакать, а мать – мгновенно отозваться и все уладить.

Но вот все меняется. Ребенок плачет, оттого что объелся, но вместо того чтобы быть, как всегда, на его стороне, мать пытается заставить его съесть еще больше. Ситуация продолжает ухудшаться: ее мягкая настойчивость вскоре сменяется ворчанием, назойливыми просьбами и угрозами. Ребенок не может понять причину этого. Он представления не имеет о том, что он съел меньше, чем сказано в книге, или меньше, чем рекомендовано врачом, или меньше, чем соседский ребенок. Он не слышал о кальции, железе или витаминах. Он не может понять, что вы считаете, будто это для его же блага. Он знает лишь то, что у него болит живот из-за слишком большого количества пищи и что еда продолжает прибывать. Для него поведение матери непостижимо, как если бы она отшлепала его или оставила голым на балконе.

Многие дети проводят порой до шести часов в день за «едой», а точнее – в борьбе с матерью у тарелки с едой. А почему это происходит, они не понимают. Они не знают, как долго это продлится (по их представлениям, это длится вечность). И объяснить-то им некому. Человек, которого они любят больше всех на свете, тот, кому они доверяют, похоже, настроен против них. Весь их мир рушится.

Теоретические основы

Во многих книгах и журнальных статьях обсуждалась тема детей, которые, как кажется, не хотят есть. Соседи, родственники и друзья также скоры на совет. Их точки зрения часто не совпадают, а иногда даже противоречат друг другу. Различия эти отчасти обусловлены тем, как сам любитель давать советы отвечает для себя (не обязательно вслух) на два фундаментальных вопроса:

1. Достаточно ли ест ребенок или он должен съедать больше?

2. Является ребенок жертвой или причиной сложившейся ситуации?

Те люди, которые считают, что «плохие едоки» должны съедать больше, видят несколько причин создавшегося положения вещей и предлагают несколько

вариантов решения проблемы.

1. Дисциплина. Вина лежит на родителях, которые испортили ребенка, поддавшись его капризам и позволив ему править бал.

2. Маркетинг. Ребенок не ест, потому что родители не умеют «продавать» продукт. Они должны кормить ребенка в тихой и спокойной обстановке, из красиво оформленной детской посуды.

3. Творчество. Детям не нравится однообразие. Вы должны разнообразить вкус и характер продуктов, при этом красиво оформляя блюда: сделайте мышку из отварного риса с ушами из ветчины или лицо клоуна из картофельного пюре, паприки и оливок.

4. Физиотерапия. Вы должны массировать ребенку щеки. Каждый день, с рождения. Это стимулирует и укрепляет мышцы челюсти.

5. Политика невмешательства. Ребенок отказывается есть, демонстрируя тем самым свой оппозиционный настрой по отношению к тому, кто заставляет его есть. Как только вы перестанете на него давить, он будет есть больше.

Я не разделяю ни одну из этих точек зрения. Моя теория имеет некоторое сходство с политикой невмешательства, однако имеется и одно принципиальное отличие. Я не считаю, что ребенок начнет есть больше, когда вы перестанете его заставлять, поскольку я не считаю, что ребенку нужно больше пищи. Действительно, дети могут начать съедать чуть больше, если их не принуждать, и я наблюдал нескольких детей, которые резко набирали вес в подобной ситуации, но прибавка была невелика – 100–200 граммов, и длилось это всего пару дней. Меня это не удивляет, поскольку я убежден, что даже естественное стремление ребенка к борьбе против принуждения не заставит его есть значительно меньше, чем ему требуется. В крайнем случае у него может развиться запаздывание чувства голода, но он быстро компенсирует это отставание.

Главная идея этой книги – не заставлять ребенка есть. Это не методическое пособие по повышению аппетита. Относитесь к этой идее как к проявлению вашей любви и уважения к ребенку. Когда вы перестанете заставлять ребенка есть, он по-прежнему будет съедать столько же, но без страданий и борьбы, которые до сих пор сопровождали каждый прием пищи.

Второй вопрос – жертвой или причиной сложившейся ситуации является ребенок? Многие авторы считают, что ребенок, который отказывается от еды, проверяет границы, демонстрирует свою волю, получает некую выгоду и манипулирует родителями. Я категорически с этим не согласен. Я считаю, что ребенок является главной жертвой ситуации, которую создал не он. Приведу пример, описанный Бреннерманом (1932), который процитировал знаменитый английский врач-педиатр Р. С. Иллингворт в своей книге «Здоровый ребенок» (1991)

:

Во многих семьях происходит ежедневная борьба. С одной стороны, это постоянные уговоры, приставания, убеждения, умасливания, лесть, мольбы, попытки пристыдить, нагоняи, ворчание, угрозы, подкуп, демонстрация вкусной еды и снова слезы или притворство, клоунада, распевание песенок, чтение книг с картинками, радио, барабанная дробь, как только капризуля откроет рот, и даже джига в бабушкином исполнении – и все это в надежде, что еда попадет в рот и далее и не вернется обратно. И так изо дня в день.

До этого момента я полностью согласен с автором. Я бы даже добавил: «А тем временем в противоположном лагере бедный ребенок защищается, как может: сжимает губы, выплевывает еду, его рвет». Однако Бреннеману эта картина видится совершенно иначе:

С другой стороны, маленький тиран решительно держит оборону, либо отказываясь сдаваться, либо капитулируя на своих условиях. И два главных орудия его обороны – это рвота и промедление.

И зачем называть его тираном? Ребенок в этом конфликте всегда страдает больше всех. Вы когда-нибудь видели, чтобы ребенок получил клубничный йогурт вместо овощей и мяса, отказываясь есть? Ребенок владеет множеством более приятных методов получить его. Неужели люди действительно считают, что борьба с матерью, затянувшаяся на час, плевки, плач и рвота – это всего лишь показуха, чтобы получить клубничный йогурт?

Часть I.

Причины

Глава 1.

С чего все начинается

Для чего мы едим?

Как любила говорить моя мать, Бог мог бы создать нас такими, чтобы нам никогда не хотелось есть. И я с ней соглашаюсь, глядя на то, как каждый день родители с ужасом думают: «Что же приготовить на обед?»

Да, мы должны питаться. Мы такими созданы. Вы когда-нибудь задавали себе вопрос: «Почему?»

Не вдаваясь в философию, можно сказать, что у нас есть три причины есть: чтобы жить, чтобы расти (или набирать вес) и чтобы двигаться.

Чтобы жить. Нашему организму необходимо много пищи, чтобы функционировать. Даже если бы мы спали круглые сутки или если бы наше тело перестало расти, нам все равно нужна была бы пища.

Чтобы расти или набирать вес. Наши мышцы и кости, кровь и жировая ткань и даже волосы и ногти растут благодаря тому, что мы едим.

Чтобы двигаться, работать и играть. Для движения нам нужна энергия. Каждому известно, что спортсменам и тем, кто занимается физическим трудом, требуется больше пищи, чем офисным работникам, – ведь физическая активность вызывает чувство голода.

Сколько должен съедать ребенок?

Зачем едят дети?

Чтобы жить. Количество потребляемой пищи, помимо той, что нужна для движения и роста, зависит от размера тела. Слон ест больше коровы, а корова ест больше овцы. Если вы собираетесь покупать собаку, то задумайтесь о выборе породы: немецкая овчарка ест больше, чем карликовый пудель.

Если бы дети не росли, им требовалось бы намного меньше пищи, чем взрослым, потому что они сами меньше.

Чтобы расти. Чем быстрее ребенок растет, тем больше пищи ему требуется. А все дети растут с разной скоростью.

Как вы думаете, когда человек растет быстрее всего? Конечно же, в утробе матери. Всего за девять месяцев из одной клетки, вес которой составляет менее грамма, вырастет красивый трехкилограммовый малыш. К счастью, в это время ребенка не требуется кормить. Все питательные вещества сами поступают к нему через плаценту.

Многие думают, что периодом самого интенсивного роста, или, как его еще называют, «скачком роста», после рождения является подростковый возраст. На деле это не так. В этот период за год ребенок вырастает менее чем на 10 см и 10 кг. В первый же год жизни младенец набирает 20 см и от 6 до 7 кг. Другими словами, его вес увеличивается в три раза, и больше он так (то есть троекратно) не увеличится, пока ребенок не достигнет возраста 10 лет. Не считая периода внутриутробного развития, человек больше никогда не растет так быстро, как в течение первого года жизни. (Пожалуйста, имейте в виду, что приведенные здесь цифры – это округленные средние значения; но все дети разные, поэтому не волнуйтесь, если ваш ребенок отличается от этих данных на несколько сантиметров или килограммов).

Подсчитано, что в первые четыре месяца 27 % пищи у детей используется для роста

. Между шестью и двенадцатью месяцами они используют для роста 5 % пищи, а на втором году жизни – только 3 %. Вот почему младенцы много едят – из-за скачка роста. А благодаря их маленькому размеру и тому, что они мало двигаются, им бы требовалось малое количество пищи, если бы они не росли.

Дети много едят? Если вам трудно в это поверить, попробуем поиграть в игру. Представим, что ребенок не растет и ему требуется количество пищи, пропорциональное его размеру. Иначе говоря, ребенок весом 30 кг будет съедать в два раза больше, чем ребенок весом 15 кг, и в два раза меньше взрослого весом 60 кг. (Это, конечно, не точная пропорция, так что, господа диетологи, не расстраивайтесь. В действительности небольшие животные едят более соразмерно, чем крупные. Я просто хочу, чтобы вы наглядно представили связь между размером и потреблением пищи).

Соответственно, если ребенок весом 5 кг каждый день выпивает 750 мл молока, то женщина весом от 50 до 60 кг должна выпивать в 10–20 раз больше, то есть 7,5–9 литров молока. Вы можете столько выпить? Конечно, нет. То есть для своего размера ребенок съедает больше вас. Намного больше. И объясняется это тем, что он растет, а вы – уже нет.

Чтобы двигаться. Маленькие дети много двигаются. И нам привычно слышать такие фразы: «Непонятно, откуда у него столько энергии, раз он почти ничего не

ест» или: «Неудивительно, что она не толстеет – смотри, какая активная!»

А теперь давайте остановимся и присмотримся. И мы увидим, что маленькие дети не так много двигаются. Новорожденные вообще практически не двигаются, а годовалые малыши ходят медленно и с перерывами. Их везде возят. То есть особого напряжения они не испытывают: не поднимают тяжестей, даже свой собственный вес. А взрослый тратит больше энергии, чтобы преодолеть то же расстояние, что и ребенок, поскольку нужно гораздо больше энергии, чтобы поднять 60 кг, чем 10 кг. «Да просто следить за ними – само по себе изматывает…» – это еще один комментарий по поводу неутомимости детей. Это вполне может быть правдой, но маловероятно, что маленький ребенок использует больше энергии, играя в игрушки, чем взрослая женщина, бегая по магазинам за продуктами.

Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?

Один из величайших мифов о питании детей – это идея о том, что «нужно есть, чтобы расти». Многие верят, что рост возможен лишь при хорошем питании. Но это не так. Негативное влияние на здоровый рост оказывает лишь полное недоедание. Если вы купите себе карликового пуделя, вы можете тратить на его кормление небольшое количество денег. Если купите себе немецкую овчарку, вы можете разориться, покупая ей корм. Вы действительно верите, что если вы будете кормить карликового пуделя больше, то в итоге получите немецкую овчарку?

Правда в том, что дети растут не потому, что они едят – они едят, потому что растут. Размер и вес немецкой овчарки и карликового пуделя заложены в их генах; каждое животное съедает то количество пищи, которое необходимо ему для его размера. Так же и у людей: те, кто станут высокими, с широкими костями, всегда едят больше, чем низкорослые и худые.

Ребенок в возрасте от года до шести лет растет медленно, и будет соответственно меньше есть, чем тот, которому шесть месяцев или двенадцать лет и он быстро растет. И неважно, как вы будете его кормить, – совершенно невозможно, чтобы ребенок в два года рос так же быстро, как в полгода или в пятнадцать лет. И наоборот, если вы будете ограничивать питание ребенка, он

не вырастет меньших размеров, если, конечно, вообще не лишать его пищи. Например, известно, что рост и вес молодых призывников в последние два десятилетия увеличился, отчасти вследствие изменений в питании. Однако различие между теми, кто вырос в годы войны и лишений, и теми, кто жил в процветающем мире последних лет, составляет лишь пару сантиметров.

Параметры взрослого зависят в основном от генов и лишь отчасти – от питания. У высоких родителей обычно вырастают высокие дети. Темпы роста в конкретные сроки в основном зависят от возраста ребенка и лишь частично – от генетики. Тринадцатилетняя девочка, независимо от того, что все в ее семье низкого роста, будет расти быстрее, чем трехлетний ребенок. И она будет хотеть есть больше.

Почему дети не хотят есть овощи

Я не могу заставить свою семимесячную дочь есть овощи.

Я не удивлен. Мой отец, которому стукнуло уже 89 лет, за всю свою жизнь никогда не ел тушеные или вареные овощи (ну если только не считать томатный соус). Однако он ест салат. Будучи еще неженатым и занимаясь сезонной работой вне дома, он всегда говорил повару, что у него язва и что доктор запрещает есть овощи. Какой бы странной ни казалась такая диета, он всегда получал особые блюда из-за своей «болезни». Поэтому мы никогда и не ели дома овощи, так как моя мама их даже не покупала.

Мой отец ненавидит овощи больше, чем любой мой знакомый. Когда я собирался писать эту книгу, я спросил его почему. И вот что он ответил: «Меня заставляли их есть. Мать давала мне овощи, и сколько бы я ни говорил, что я их есть не буду, она настаивала до тех пор, пока я не отправлялся спать без ужина».
И добавил, что даже во время войны никто не мог заставить его есть овощи и однажды он провел целых три дня без пищи, потому что, кроме овощей, ничего не было.

В начале двадцатого века (см. Приложение «Немного истории») овощи, равно как и фрукты, вводили в рацион детей довольно поздно – в два или три года – и с большой осторожностью. Поскольку детей кормили грудным молоком, они отлично обходились без овощей и фруктов, так как грудное молоко содержит все необходимые витамины. Когда начало распространяться искусственное вскармливание, детям стало не хватать витаминов (лишь спустя десятилетия производители начали добавлять витамины в искусственные смеси). Поэтому родителям пришлось вводить в детский рацион фрукты и овощи гораздо раньше. Но и тут возникла проблема: эти продукты низкокалорийны.

Желудки малышей имеют небольшой объем, поэтому пища должна быть высококалорийной и при этом занимать мало места. Это одна из главных причин недоедания младенцев. Во многих странах дети недоедают, а родители питаются достаточно. Но не думайте, что родители съедают всё и ничего не оставляют детям. Во всем мире родители (а особенно матери) хорошо следят за своими детишками. И они с радостью бы отдали всю еду, какая у них только есть. Проблема в том, что зачастую все, что может себе позволить семья, – это овощи и корнеплоды, богатые клетчаткой, но низкокалорийные. Взрослые могут есть сколько угодно, ведь их желудок имеет большой объем. И в большом количестве любая пища ведет к набору массы тела. А вот дети, как бы ни старались, не смогут съесть необходимое количество овощей, так как размер их желудка невелик.

Энергетическая ценность материнского молока составляет 70 ккал (килокалорий, в обиходе называемых калориями) на 100 г. Для сравнения: в отварном рисе содержится 126 ккал, в отварном нуте (турецкий горох) – 150 ккал, в курице – 186 ккал, в бананах – 91 ккал на 100 г. А вот в 100 г яблок содержится лишь 52 ккал, в апельсинах – 45 ккал, в отварной моркови – 27 ккал, в отварной капусте – 15 ккал, в отварном шпинате – 20 ккал, в зеленом горошке – 15 ккал, а в салате-латуке – 17 ккал. И это при условии, что вода, в которой варились овощи, как следует слита, а если оставить воду, продуты будут еще менее питательны.

Несколько лет назад один ученый из Мадрида проанализировал детские блюда, приготовленные несколькими матерями

. Пища была приготовлена из овощей и мяса. Он обнаружил, что в среднем питательная ценность блюд не превышала 50 ккал на 100 г. А в некоторых

блюдах было и вовсе 30 ккал на 100 г. И не забывайте, что там содержалось мясо. Представьте, если бы там были только овощи. Теперь вы не удивляетесь, что ребенок предпочитает грудное молоко овощам? Вы все еще уверены, что «надо давать ребенку больше твердой пищи, иначе он не вырастет»?

Если оставить ребенка в покое, то он редко отказывается от овощей. И это не вопрос вкуса. Обычно дети с радостью съедают пару кусочков овощей, богатых важными витаминами и минералами. Пару кусочков, не больше. Некоторые мамы пытаются запихнуть в ребенка целую тарелку этой «здоровой» пищи. И, что еще хуже, они стараются скормить ребенку тарелку овощей вместо грудного молока или смеси, где в три раза больше калорий. «Они хотят уморить меня голодом!» – думает ребенок. Он неприятно удивлен и, как и следовало ожидать, отказывается от такой нечестной сделки. Так завязывается борьба, и у ребенка может развиться такое отвращение к фруктам и овощам, что однажды, когда он уже станет взрослым, он просто не будет их любить.

Многие дети перестают нормально есть в год

Как мы уже выяснили, пропорционально дети едят гораздо больше взрослых. Это означает, что в какой-то момент при взрослении они начнут есть меньше. И обычно это происходит раньше, чем позже, что удивляет и пугает родителей. Дети «перестают есть» примерно в год, иногда в девять месяцев, некоторые держатся до полутора-двух лет. Мало кто продолжает питаться стабильно, некоторые вообще «с рождения плохо едят».

Причиной таких перемен является снижение темпа роста, о чем мы уже говорили. В первый год жизни дети растут быстрее всего. На втором году жизни темп замедляется: они прибавляют всего 9 см и 2 кг. Зато потребность в энергии для движения увеличивается: поскольку ребенок двигается больше, потребность в энергии для поддержания жизни тоже растет. Однако энергии для роста требуется меньше, в результате чего ребенку нужно либо то же количество пищи, либо меньше, чем раньше. По мнению специалистов, в среднем ребенок в полтора года ест немного больше, чем в девять месяцев. В действительности многие в полтора месяца едят меньше, чем в девять месяцев. Родители, не зная об этом, ошибочно полагают: «Если в год он ест столько, то в два года он должен съедать в два раза больше». Что мы видим в итоге? Мать

пытается накормить ребенка двойной порцией, хотя ему нужно лишь вполовину больше еды. Конфликт неизбежен и иногда весьма тяжел.

Более того, многие дети едят пищу, содержащую много воды, например фруктовое или овощное пюре. Когда же им наконец дают твердую пищу, например макароны, курицу, сухарики, хлеб или горох, им, конечно же, нужны еще меньшие порции.

Сколько же длится этот этап? Это временно. Услышав совет бабушек, соседей и врачей, матери иногда верят, что их ребенок «перерастет это». В самом деле, многие дети от пяти до семи лет начинают есть больше по мере роста. Но это небольшое повышение потребления пищи не всегда успокаивает родителей. С одной стороны, количество пищи, которое требуется для насыщения, очень индивидуально, и некоторые дети едят гораздо больше или, наоборот меньше, чем их сверстники того же возраста и размера. С другой стороны, ожидания родителей также могут сильно варьироваться. Некоторые матери будут довольны, если ребенок съест порцию макарон, в то время как другие предпочли бы, чтобы ребенок съел еще мясо и картошку, а также бананы и йогурт. По тем или иным причинам многие дети мало едят вплоть до наступления половой зрелости. Затем, когда детский период медленного роста сменяется скачком роста, эти дети чувствуют ненасытный голод и, к удивлению матери и к ее радости, съедают все, что есть в холодильнике, «оставляя семью без пропитания».

Кристина отчетливо помнит, как ее сын стал мало есть в возрасте год и три месяца:

Моему сыну сейчас год и четыре. Он всегда хорошо ел: пюре из овощей и цыпленка, рыбу, яйца, фрукты, рис, пасту. Но он никогда не любил детские каши. Еще он любит есть сам, и мы ему это позволяем (хотя в этом случае он съедает меньше). А около месяца назад у нас появилась причина для волнения: он перестал есть! Дело не в том, что он не хочет что-то одно и просит другое. Он съедает два-три куска, а потом отказывается есть вообще! Мы уже все перепробовали: овощи, разные смеси, развлекали его (бабушка с дедушкой даже пытались его покормить на балконе).

Заметьте, Кристина сказала, что ее ребенок «любит есть сам», но съедает меньше. Это правильно, потому что в возрастном промежутке от полугода до года дети как раз проходят стадию, когда им нравится есть самим. Да, съедают они меньше, времени это занимает больше, да и грязи вокруг получается много. Однако приняв такое поведение своего малыша, мать увидит, что ребенок без проблем и дальше будет питаться сам. А вот если в спешке (ну или ради количества) мать сама будет кормить его, то через пару лет она о таком своем решении пожалеет. В возрасте двух-трех лет детки уже не так рвутся есть сами.

А некоторые никогда в жизни не ели хорошо

Иногда «капризы» начинаются даже раньше – в первые месяцы или недели. Все люди разные, вот и некоторым детям нужно меньше еды, чем другим. А иногда ребенок ест столько же, сколько и его ровесники, однако мамы и тут находят причину для беспокойства:

Проблемы начались еще в роддоме. Всякий раз, когда я пыталась его покормить, он начинал сильно плакать. После моих стараний он на секунду начинал сосать, но потом бросал. И так каждые два-три часа. Когда мы приехали домой, стало и того хуже. Ребенок плакал целыми днями, а я все пыталась дать ему грудь. Мне казалось, что он просто-напросто не знает, как правильно сосать. И мой старший сын тоже плакал, потому что времени на него у меня не хватало. В итоге через три недели я не выдержала и перешла на кормление из бутылочки. Сначала вроде процесс пошел, но сейчас все снова стало невыносимо. У меня час занимает заставить его выпить 100–200 мл. А некоторых смесей он и вовсе съедает только 70 мл. Лишь после купания мой ребенок может съесть больше – 180 мл. То есть в сутки он выпивает примерно 600–700 мл. А еще вес медленно набирается. Иногда в неделю прибавка в весе была 100 г. Сейчас ему три месяца, а он весит 5800.

Вес ребенка Анжелы абсолютно приемлемый (каждый шестой ребенок весит меньше). И то, сколько молока он выпивает, то есть 700 мл (а это около 490 ккал), тоже нормально, хотя, возможно, и чуть меньше, чем советуют врачи. Во многих книгах рекомендуется от 105 до 110 ккал на 1 кг веса (это около 900 мл молока для ребенка Анжелы), а в более современных исследованиях

говорится о 88,3 ккал на 1 кг веса; минимальная потребность колеблется около 59,7 ккал на килограмм, то есть для данного ребенка это 732 мл и 495 мл молока соответственно. Объясню для тех, кто запутался в цифрах: половине трехмесячных детей, которых кормят из бутылочки, достаточно 730 мл, некоторым – даже 530 мл. Однако кое-где рекомендуется давать 900 мл и даже 1000 мл. Иногда дети съедают больше, но часть срыгивают. Теперь реальностью стало то, что из 380 трехмесячных мальчиков, согласно исследованию Фомона, 2,5 % съедают меньше 660 мл – таковы цифры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/gonsales_karlos/moy-rebenok-ne-hochet-est

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити