

Основные причины возникновения плохого аппетита у детей



Питание ребенка любого возраста должно быть всегда полноценным, витаминизированным и разнообразным. Именно от этого в большей степени зависит умственное развитие малыша и его физическая форма. Поэтому плохой аппетит у детей первых лет жизни всегда настораживает родителей и заставляет искать способы нормализации пищевого режима. Но чтобы добиться этого и привить крохи любовь к здоровому питанию нужно в первую очередь установить главные причины снижения аппетита и уже на основании этого принимать решение о том, что делать.

Причины полного отсутствия аппетита или его снижения у детей

Причины снижения аппетита у детей разделяют на общие и зависящие от возраста. Не желание есть может продолжаться как на протяжении нескольких дней, так и постоянно. В первом случае возможно и не стоит беспокоиться, так как это состояние часто возникает, когда организм ребенка борется с респираторной или кишечной инфекцией. При продолжительном отказе от еды обязательно стоит выяснить, чем это вызвано и уже отталкиваясь от причины подбирать лечение.

Причины отказа от еды детей от года и до 5-6 лет



Дети после года это уже вполне самостоятельные личности, с формирующимся характером и предпочтениями. В этот период малыш начинает разбираться в том какая еда вкусная, а какая нет, может и догадаться взять что-то из пищи сам. Примерно до пяти лет закладывается и психология ребенка, он адаптируется в этом мире, испытывает родителей на «прочность». То есть выясняет границы дозволенного ему и манипулирование едой может быть одним из простых способов показать, что он может всегда добиться своего. Поэтому необходимо в период взросления малыша четко разделять причины плохого аппетита, на те, которые вызваны заболеванием и те, которые можно устранить собственными силами. Отказ от еды у детей до пяти лет и чуть старше возникает при:

- Инфекционных заболеваниях. Повышение температуры и скопление токсинов в организме требуют определенных энергозатрат от организма для их устранения, и пищеварение при болезнях не может работать в полную силу. В это время полезнее будет витаминизированная и легко усваиваемая пища, употреблять которую лучше небольшими порциями.
- Заражении гельминтами. Глистные инвазии это причина не только плохого аппетита, но и снижения иммунитета, вялости ребенка. Паразиты негативно отражаются и на умственной деятельности, нарушают сон, вызывают аллергические реакции. Гельминтозы чаще выявляются у детей после двух-трех лет, то есть когда они начинают общаться со сверстниками, играть с животными, на улице.
- Насильственном кормлении. Родители очень беспокоятся, когда их ребенок плохо ест и поэтому уговорами, угрозами и нередко шантажом заставляют малыша проглотить приготовленное блюдо. Это в корне неверно и приводит к еще большим проблемам – психологическому стрессу, плохому перевариванию пищи и ее недостаточному усвоению.
- Недостаточной физической нагрузке. Этот фактор снижения аппетита большее влияние оказывает на детей после трех лет. Если ребенок не бывает на улице, не занимается даже самыми обычными спортивными нагрузками, то потребность в еде у него самая минимальная, но при этом нет и должного развития. Для того чтобы физическая форма детей была на возрастном уровне нужна постоянная и правильно организованная физическая нагрузка, которая и будет вызывать желание хорошо поесть.
- Постоянных перекусах. У ребенка любого возраста должен быть четкий режим кормления, к которому организм привыкает и тогда в положенное время появляется чувство голода. Режим кормления нарушается при перекусах сладостями между обедом и ужином, завтраком или обедом. Детям в перерывах между едой нельзя давать конфеты, чипсы, сладкую газировку. Полезно будет утолить чувство голода яблоком, бананом, апельсином, стаканом йогурта или

кефира, горсткой орехов. Чтобы исключить бесполезные перекусы следует убрать со стола вазочку с конфетами, сахаром и другими яствами.

- Эмоциональных стрессах. Психика ребенка страдает при напряжении в семье, в период адаптации к новому коллективу – школе, садику, при трудностях в общении со сверстниками. Особенно это характерно для детей после пяти лет. Кроме плохого аппетита можно обратить внимание на замкнутость ребенка, ухудшение его сна и засыпания, на то, что он не хочет играть в любимые им ранее игры или смотреть мультики. При таких изменениях малышу необходима помощь специалиста.

Плохой аппетит часто бывает и следствием индивидуальных особенностей развития. Некоторым малышам для того чтобы их внутренние органы и ЦНС так как необходимо развивались, нужно небольшое количество еды. Если ребенок набирает вес в пределах нормы, не отстает в росте и приобретаемых навыках от сверстников, не отмечается депрессивного состояния, то беспокоиться не следует. Некоторые дети плохо питаются первые несколько лет своей жизни, а затем едят вполне прекрасно.

Когда нужно обратиться к врачу при плохом аппетите у ребенка

Как мы уже выяснили, причины плохого аппетита детей могут крыться в развитии простудного заболевания. Как правило, при респираторных инфекциях малыш не хочет есть первые два-три дня. Не стоит в малыша силком впихивать пищу, самое главное чтобы он в это время больше пил – воды, компотов, отвара шиповника. Достаточный питьевой режим позволит быстрее вывести все ненужные вещества из организма, и тем самым выздоровление ускорится.

Естественно при тяжело протекающих инфекционных заболеваниях, тонзиллитах, бронхитах обязательно медикаментозное лечение, которое назначит врач. После того как болезнь отступит, аппетит у ребенка опять обязательно появится и иногда есть он начинает с утроенной силой.

Но если вы замечаете, что снижение аппетита наблюдается длительно — на протяжении нескольких недель, то нужно внимательно отнестись к здоровью крохи. Обязательно нужно оценить, как ребенок спит, не снижена ли у него умственная и физическая деятельность. Малыш может жаловаться на дискомфорт и боль в животе, быструю утомляемость, частые просыпания ночью. С подобными жалобами обязательно нужно обратиться к педиатру и в подробностях описать все, что вас беспокоит. Полное обследование ребенка покажет, как работают у него органы пищеварения, нет ли нарушений в работе сердца, легких. Обязательно и обследование детей на гельминтоз, при заражении паразитами страдает не только процесс пищеварения, но и нервная система.

Полным отказом от еды сопровождается такое заболевание как нервная анорексия. Попытка накормить ребенка может закончиться его истерикой, а принятая пища выходит вместе с рвотой. Анорексия появляется обычно у девушек после 13-14 лет, то есть в период перестройки организма. Способствует развитию заболевания какая-либо диета и недовольство собственной внешностью. Полный отказ от еды приводит к быстрой потере веса и начинает не в лучшую сторону меняться функционирование большинства органов. Поэтому помимо худобы возникает еще масса изменений в самочувствии, страдает и нервная система. Анорексия может быть и у совсем маленьких детей, к сожалению, до конца причины этого явления выяснить пока не удается. Легче заболевание поддается устранению на самой первой стадии его развития, родителям обязательно стоит обращать внимание на то, как ребенок ест и что его беспокоит. Анорексию вылечить довольно сложно, в лечение участие должны принимать и психиатры.

Что нужно делать родителям, чтобы улучшить аппетит ребенка

Полезные привычки должны прививаться ребенку с самого первого года. Правильно организованное питание это тоже одна из полезных привычек, влияющее на самочувствие, нормальное развитие и работу всех органов, физическую и умственную активность, отличное состояние иммунитета. Ребенок не будет полностью здоров, если постоянно кормить его вредными продуктами питания, не следить за тем, что и как он ест. Для того чтобы у детей первых лет всегда был аппетит нужно следовать следующим правилам:

- Введение новых видов пищи нужно проводить постепенно. Малышей нельзя сразу начинать кормить теми блюдами, которые кушает взрослый человек. Это нарушит пищеварение и может стать причиной появления аллергий и других заболеваний в дальнейшей жизни. Особенно не рекомендуется приготовление пищи с приправами, они искажают вкус и ребенок привыкает к бесполезным блюдам.
- Детей нельзя кормить насильственно и с уговорами. Если ребенок отказывается от каши, супа и другого вареного блюда, то не стоит настаивать. Через несколько часов малыш обязательно проголодается и съест то, что вы ему предложите. Главное чтобы в этот промежуток он не перекусывал конфетами, шоколадками, сухариками, фруктами. Можно только давать пить, но только воду, отвар плодов шиповника, чай без добавления сахара.
- Нужно стараться готовить вкусно и подавать пищу красиво. Внешнее оформление блюд вызывает аппетит, а вкусовые предпочтения детей могут значительно отличаться от вкуса взрослых.
- Сладости в виде конфет, фруктов, соков даются только после еды.
- Ребенок должен каждый день бывать на улице. Свежий воздух и подвижные игры вызывают аппетит практически всегда. Желательно с самых первых лет жизни отдавать малыша в спортивную секцию, заниматься можно плаванием, футболом, кататься на коньках.
- Дети не должны по несколько часов проводить за просмотром мультфильмов, компьютерными играми, чтением. Гиподинамия нарушает пищеварение и способствует ожирению даже если малыш мало ест.
- В семье, детских коллективах должна быть спокойная, доброжелательная атмосфера. А интересы детей всегда нужно учитывать. Это не значит, что капризам малышей нужно потакать, необходимо научиться договариваться, переводить желания в полезное русло.

Родители должны понимать, что проблема плохого аппетита ими иногда может быть надумана. Так кажется, когда ребенок растет худеньким и не набирает вес. Но может быть дело здесь в том, что он активно двигается, постоянно находится в движении, не сидит подолгу за компьютером. В таком случае все питательные вещества у него перевариваются быстрее и жир не откладывается. Но это не значит, что он болен. Многие дети астенического телосложения гораздо здоровее по сравнению со своими упитанными друзьями.

Но если все-таки плохой аппетит это действительно проблема на протяжении длительного времени, то самое главное, что нужно сделать, это полностью обследоваться. Только на основании анализов доктора могут определить все ли в порядке в организме малыша.