

Что мне нравится и очень откликается в подходе Ольги – взгляд на прикорм через призму психологии и главных принципов гуманизма: нет насилию и максимум внимания к потребностям ребенка. А также бережное отношение к мамам. Ольге важно, чтобы питание было приятным для них процессом, поэтому она разрабатывает решения, которые его упрощают.

Это комплексный и всесторонний взгляд на прикорм, гибкая система вместо сухих и жестких норм, правил и мифов.

ИРИНА КОЗЛОВА,
психолог, @s_zabotoi_o_mamah



Когда ребенок ест мало и без аппетита – это настоящая трагедия для родителей! Любой ценой они стремятся накормить малыша.

А надо ли?

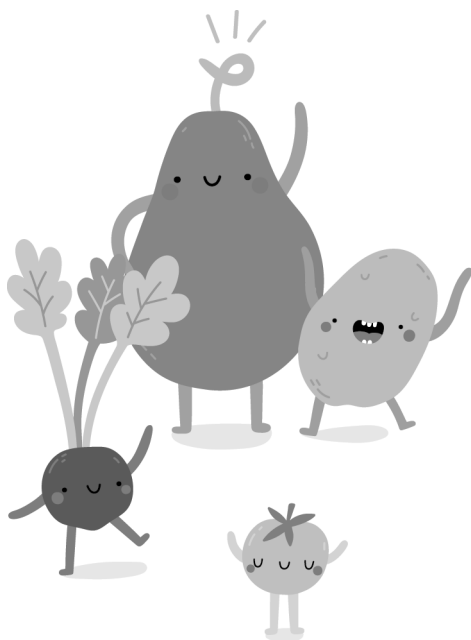
Именно на этот вопрос отвечает книга Ольги про малоежек. Настоящий антидепрессант для тех, кто устал бороться с ребенком за каждую крошку. Не нужно готовить по мишленовским рецептам, не нужно переодеваться в кролика перед обедом и заготавливать на время приема трапезы стопку развлекающих картинок. Нужно лишь создать ребенку условия для формирования здорового аппетита. И о том, как это сделать, очень подробно и рассказывает книга. Ее бесспорное достоинство – проблема рассматривается комплексно.

Почему ребенок не хочет есть? С ответа на этот вопрос начнется ваше увлекательное путешествие в страну хорошего детского аппетита. На пути вам встретится множество препятствий: «Не люблю суп», «Мультики за столом», «Не жую и плююсь», – но под руководством Ольги, опытного проводника, вы преодолеете их все – и в тот момент, когда перевернете последнюю страницу книги, наверняка заметите, что отношения с едой у вашего ребенка изменились в лучшую сторону.

ИРИНА БАУЭР,
руководитель центра детского сна, @dreemushka_irina

ОЛЬГА ЮДИНА

МОЙ РЕБЕНОК — МАЛОЕЖКА



МОСКВА 2022

УДК 613.95
ББК 51.28
Ю16

В коллаже на обложке использованы иллюстрации и фотографии:
liveinOctober, Evgeny Atamanenko / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Юдина, Ольга Сергеевна.

Ю16 **Мой ребенок — малоежка : как справиться с недоеданием и развить у ребенка пищевой интерес / Ольга Юдина.** — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. : ил. — (9 месяцев и дальше. Своевременные книги для современных родителей).

ISBN 978-5-04-168035-0

Это книга для родителей, которые уже столкнулись с плохим аппетитом малыша или только задумываются о введении прикорма и хотят избежать ошибок. Автор, психолог, нутрициолог и мама, рассказывает о проблемах питания детей-малоежек и дает родителям рекомендации, которые помогут развить у малыша пищевой интерес и здоровый аппетит. Вы узнаете, почему дети становятся малоежками и что нарушает нормальный процесс питания, а также получите конкретные советы по организации трапезы, поддержанию здорового рациона и замене продуктов, которые малыш отказывается есть.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 613.95
ББК 51.28

© Ольга Юдина, текст, 2022
© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-168035-0

Содержание

Предисловие 8

ЧАСТЬ I. ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Глава 1. Откуда берутся малоежки 13
 Привычки из детства..... 13
 Стереотипы кормления ребенка..... 20

Глава 2. Как распознать истинного малоежку..... 32
 Ложные малоежки 36
 Истинные малоежки 39
 Почему дети отказываются есть?..... 41

Глава 3. Уговоры, мультики и игрушки и их влияние на аппетит ребенка..... 54
 Насильное кормление 54
 Кормление с применением физической силы..... 63
 Развлечения во время еды..... 64
 Почему ребенок не может есть без развлечений..... 71

ЧАСТЬ II. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ МАЛЫША

Глава 4. Что делать, если ваш ребенок малоежка? 77
 Пищевой интерес 79
 Почему важно развивать пищевой интерес 82
 Принципы развития пищевого интереса 84
 Совместный прием пищи 108
 Кто главный за столом?..... 116
 Эксперимент Клары Дэвис 120

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5. 10 важных принципов кормления ребенка	126
Глава 6. Организация правильного процесса питания малыша	145
<i>Убираем развлечения</i>	145
<i>Как ребенок относится к стулу?</i>	147
<i>Малыш и ложка</i>	147
<i>Даем пищу кусочками</i>	152
Глава 7. Располагаемся за столом	162
<i>Рекомендации для малышей, которые еще не могут есть самостоятельно</i>	162
<i>Рекомендации для детей, которые могут есть самостоятельно и пользоваться столовыми приборами</i>	169
Глава 8. Проблемы, которые могут возникнуть во время развития у ребенка интереса к еде.....	176
<i>Ребенок не хочет брать кусочки руками</i>	176
<i>Ребенок жует и выплевывает</i>	178
<i>Почему не получается развить интерес к еде</i>	180

ЧАСТЬ III. РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО АППЕТИТА

Глава 9. Режим дня и питание	189
<i>Питание и сон: есть ли связь?</i>	189
Глава 10. Что такое здоровый рацион	195
<i>Тарелка здорового питания</i>	196
<i>Как разнообразить рацион: подсказки и идеи</i>	210
<i>Как перейти на здоровый рацион</i>	212
Глава 11. Особенности детского питания	215
<i>Детские предпочтения</i>	215
<i>Привычки семьи — привычки ребенка</i>	221

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Эры питания</i>	223
<i>Неофобия</i>	224
Глава 12. Лайфхаки для мам	232
<i>Как сократить масштабы уборки</i> <i>после приема пищи</i>	232
<i>Как упростить процесс готовки</i>	235
Глава 13. Чем заменить продукты и блюда, если ребенок их не ест	245
<i>Не ест кашу</i>	245
<i>Не ест мясо</i>	250
<i>Не любит суп</i>	262
<i>Не любит овощи</i>	265
<i>Не ест молочные продукты</i>	271
<i>Не ест яйца</i>	276
<i>Общий вывод по отказам</i>	279
Заключение	281
Предметный указатель.....	283

Предисловие

Что вам даст эта книга? Прочитав ее, вы поймете причины, по которым дети начинают есть плохо, и узнаете, как сделать так, чтобы ваш малыш сам с удовольствием садился за стол и уплетал еду за обе щеки.

Весь процесс введения прикорма опутан мифами и стереотипами, поэтому каждый раз при кормлении малыша родители совершают одни и те же ошибки. Стремясь к тому, чтобы ребенок «хоть что-то поел», его начинают отвлекать, уговаривать или кормить перед планшетом, но все эти методы — всего лишь маскировка проблемы плохого аппетита малыша, а не ее решение. Чтобы у ребенка был здоровый аппетит, нужно использовать совершенно другие методы, и после прочтения этой книги вы будете знать о них всё в мельчайших подробностях.

В этой книге вы получите не только базовую теорию, без которой не обойтись в процессе налаживания детского питания. Вы также погрузитесь в реальные истории родителей и их малышей и получите конкретные примеры из жизни. В результате у вас сложится полная картина и понимание того, как устроена система питания ребенка и как вам нужно действовать в конкретных ситуациях. Вы также узнаете о результатах интересных исследований и экспериментов и убедитесь в том, что все рекомендации из этой книги имеют обоснование и действительно работают.

Эта книга будет полезна не только тем родителям, которые столкнулись с плохим аппетитом малыша, но и тем, кто только задумывается о введении прикорма или только начал его. Прочитав эту книгу в начале введения прикорма, вы избежите самых частых ошибок, которые совершают мамы и папы, неосознанно превращая своих детей в малоежек.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Но прежде чем мы начнем разбираться во всех этих проблемах, давайте договоримся, что в этой книге речь идет только о здоровых детях, у которых отсутствуют какие-либо патологии пищеварительной или нервной системы, физиологические, психические или другие проблемы со здоровьем, которые могут мешать ребенку полноценно и самостоятельно питаться. Если у малыша есть какие-то патологии, то все рекомендации необходимо обсуждать с врачом.

Почему моему мнению стоит доверять? Я прежде всего практик. Моему сыну Максиму сейчас 5 лет, и у него отличный аппетит. Но так было не всегда: когда я начинала вводить прикорм, то старалась сделать все правильно, «по книжке». И именно это стремление к «правильности» привело к тому, что я наделала все возможные ошибки, которые только могли быть. В итоге мой Максим примерно к 11 месяцам полностью отказался от прикорма и предпочитал только грудное молоко.

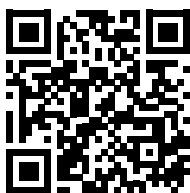
В поисках решения проблемы я пошла учиться, чтобы получать знания о питании ребенка из достоверных источников, а не из советов родственников или интернета. В итоге я получила дополнительное образование и огромный опыт и смогла добиться, чтобы мой сын начал есть с аппетитом и сам бежал за стол.

Постоянно обучаясь, я нанизывала знания на свой опыт, узнавала и понимала мельчайшие подробности проблемы и множество нюансов. Все это помогало мне в работе с родителями, которые обращались ко мне за консультацией. Образование психолога дает мне понимание причин плохого аппетита у детей и возможность выстраивать индивидуальную работу под конкретного ребенка, а образование и опыт работы в нутрициологии позволяют разрабатывать сбалансированный рацион.

В настоящее время я регулярно выступаю в качестве приглашенного эксперта и получаю предложения о сотрудничестве от крупных брендов детского питания. У меня десятки тысяч подписчиков на разных интернет-платформах, где я регуляр-

ПРЕДИСЛОВИЕ

но делюсь полезной и интересной информацией о детском питании. Вы можете найти меня в интернете, перейдя по ссылке:



По моей книге «Культура первого прикорма» успешно вводят прикорм уже более 10 тысяч мам из более чем 25 стран мира, а после моих курсов, лекций и консультаций уже несколько сотен малоежек радуют своих родителей хорошим аппетитом.

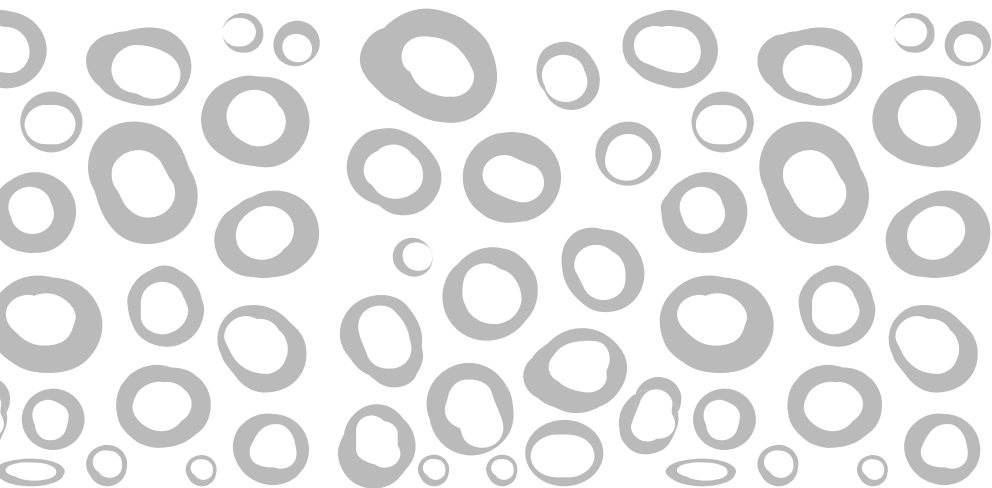
Самый быстрый результат, который получила обратившаяся ко мне за консультацией мама, — это два часа! Малышка, которую она никак не могла накормить даже с уговорами, сама стащила у нее из тарелки несколько кусочков уже в ближайший прием пищи. Меня безумно радуют такие истории, ведь я прекрасно понимаю, каково это, когда твой ребенок не ест. И я хочу, чтобы таких результативных случаев было как можно больше, чтобы все детки ели с аппетитом, а их родители были спокойны и наслаждались общением со своими карапузами, а не боролись за каждую съеденную ложку. Именно для этого я и написала эту книгу.

Я считаю своей суперсилой умение перерабатывать сложную информацию, структурировать ее и излагать простым языком, понятным любому человеку, поэтому в этой книге я не использовала заумные фразы, а постаралась сделать всю теорию и рекомендации максимально понятными и логически выстроенными.

Рекомендую прочитать эту книгу несколько раз, ведь для получения результата важно не количество полученной информации, а количество усвоенной.

Часть I

Истоки проблемы





Глава 1.

Откуда берутся малоежки

Если в кухню вы идете
Каждый раз как на войну,
А ваш малый партизан
Рот не хочет открывать,
Ложку крепко захватите,
Зачерпните от души
И сквозь стиснутые зубы
Накормите малыша.

Сначала давайте поговорим о том, откуда берутся дети-малоежки. Нельзя забывать, что за формирование пищевого поведения детей отвечаем мы, родители, поэтому основные причины нарушения аппетита у детей лежат в поведении взрослых. Есть несколько причин, почему дети становятся малоежками.

Привычки из детства

Хочу рассказать вам истории четырех разных людей, которые, уже будучи взрослыми, делятся своими детскими воспоминаниями. Возможно, в ком-то из героев вы узнаете себя. Итак, начнем...

История Ани:

общество чистых тарелок

«Давай доедай, а потом...» — кажется, в детстве эту фразу я слышала от мамы чаще всего. И я отчетливо помню, как всё происходило.

Завтрак. Передо мной стоит полная тарелка каши, такой склизкой и противной, а напротив сидит мама — напряженная. Она следит за каждым моим движением: как я беру ложку, как зачерпываю еду и кладу ее в рот... Прожевала — она кивает головой и даже довольно улыбается. Заmeshкалась — ”давай ешь, не отвлекайся“. И я точно знаю, что не осилю эту кашу: ее слишком много, а я наелась — я больше не хочу.

— Доедай до конца, а потом пойдешь гулять, играть, включу мультяк...

Каждый раз мама ставила мне какие-то условия, а я молча смотрела на тарелку и понимала, что не смогу засунуть в рот еще одну ложку каши. Мама пыталась мне объяснять, что я буду красивой и здоровой, если буду хорошо есть, но... места в моем желудке от этого не прибавлялось. А мама была непреклонна и без конца твердила одно и то же: «Доедай до конца. Еду нельзя выбрасывать». Я понимала, что у меня нет другого выхода, кроме как съесть всю кашу. И я ее ела, потому что очень хотела гулять, смотреть мультики и играть, а не сидеть полдня за столом.

В конце концов я поняла, что чем быстрее все съем, тем быстрее смогу заниматься тем, чем хочется. Да и мама была довольна: она знала, что если я послушно съедала полную порцию, то я уже «не голодная». Она улыбалась, гладила меня по голове и хвалила: ”Какая ты молодец, Аня, все съела“.

Со временем я привыкла есть быстро и до конца. Сейчас мне 35 лет, и привычка доедать все до конца до сих пор со мной. Меня уже никто не заставляет съесть все до последней крошки, но, когда я чувствую, что уже наелась и пора остановиться, я не могу этого сделать. Каждый раз, когда я вижу в тарелке остатки еды, у меня словно возникает какой-то внутренний голос, который предательски говорит мне: ”Это нельзя выбрасывать, доешь“. И мне кажется, что если я не доем эту пищу или выброшу остатки, то сделаю что-то плохое. И я съедаю все до конца».

*История Кати:
«Держи конфетку!»*

— Бабушка! Бабушка в гости пришла!

«В детстве я всегда радовалась, когда нас навещала бабушка. Она рассказывала сказки, играла со мной в куклы, а еще угощала сладеньким: у нее всегда было приготовлено для меня что-нибудь вкусненькое.

— Внученька хорошо себя вела? — спрашивала бабуля у мамы и протягивала мне шоколадку, не успев зайти в квартиру.

У бабушки в каждом кармане было по карамельке: убрала игрушки — получи конфетку, ударились — не плачь, съешь сладенькое. Ее худенькие сморщенные руки постоянно ныряли в карман и доставали всё новые угощения, а я пыталась угадать, какая конфета будет следующей: "Школьная" или "Ромашка"?

Помню, как сосед Витька толкнул меня на детской площадке и вырвал из рук мяч. Я разревелась на всю улицу, а бабушка, чтобы утешить, позвала меня пить чай и достала сладкие булочки, которые напекла утром и захватила для своей любимой внучки. До чего же они были вкусные! С этими булочками я напрочь забыла про Витьку и свою обиду.

Мы с бабушкой частенько чаевничали, ели конфеты и делились секретиками. Мама возмущалась и пыталась запрещать мне сладкое, а бабушка только весело подмигивала мне и доставала из кармана еще одну вафельку.

Сейчас мне уже 30 лет. Я с большой любовью вспоминаю свою бабулю, запах ее булочек, шелест конфетной обертки... и я продолжаю баловать себя вкусняшками, как это делала моя бабушка.

На работе в обеденный перерыв я обязательно пью чай с конфетами или шоколадом — как же еще продержаться до вечера?! А вечером не грех наградить себя кусочком торта со взбитыми сливками. Когда я заканчиваю важный проект