

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?

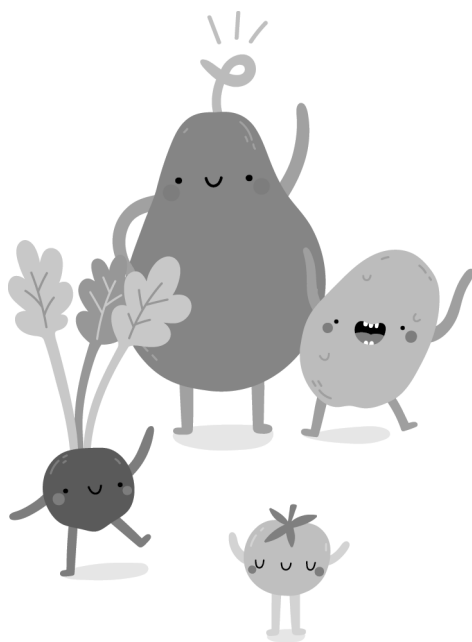
Именно на этот вопрос отвечает книга Ольги про малоежек. Настоящий антидепрессант для тех, кто устал бороться с ребенком за каждую крошку. Не нужно готовить по мишленовским рецептам, не нужно переодеваться в кролика перед обедом и заготавливать на время приема трапезы стопку развлекающих картинок. Нужно 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:
IliveinOctober, 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 978-5-04-241700-9

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 978-5-04-241700-9

Содержание

Предисловие	8
-------------------	---

ЧАСТЬ I. ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Глава 1. Откуда берутся малоежки	13
<i>Привычки из детства</i>	13
<i>Стереотипы кормления ребенка</i>	20
Глава 2. Как распознать истинного малоежку	32
<i>Ложные малоежки</i>	36
<i>Истинные малоежки</i>	39
<i>Почему дети отказываются есть?</i>	41
Глава 3. Уговоры, мультики и игрушки и их влияние на аппетит ребенка.....	54
<i>Насильное кормление</i>	54
<i>Кормление с применением физической силы</i>	63
<i>Развлечения во время еды</i>	64
<i>Почему ребенок не может есть без развлечений</i>	71

ЧАСТЬ II. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПИТАНИЮ МАЛЫША

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

ЧАСТЬ III. РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО АППЕТИТА

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

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

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.