

## Как накормить малоежку



Одной из причин того, что ребенок плохо ест или разборчив в еде, является *оральная гиперчувствительность*. Ниже приведены основные симптомы оральной гиперчувствительности:

- ребенок не любит чистить зубы, ему не нравится вкус зубной пасты
- разборчив в еде, отдает предпочтение

одним и тем же определенным продуктам

- может есть только протертую, пюреобразную пищу
- избегает новых продуктов
- не любит пряную, острую, сладкую, соленую пищу, отдает предпочтение пресной еде
- при употреблении пищи старается снимать кусочки с вилки/ложки только зубами, не дотрагиваясь до пищи губами
- подвержен рвоте
- запивает пищу водой
- имеются проблемы с пережевыванием и глотанием пищи; часто давится пищей (и)или испытывает страх подавиться
- может есть только холодную или горячую пищу
- у него могут наблюдаться также признаки тактильной гиперчувствительности: он может не любить прикосновений, избегать игр с пачкающими материалами (клеем, песком, пальчиковыми красками)

Советы родителям как в домашних условиях можно справиться с этой проблемой:

1. Предоставьте ребенку возможность для ежедневной оральной активности. Используйте предназначенные для этих целей игрушки:

- свистки, дудочки и др. игрушки, где требуется дуть;
- коктейльные трубочки (можно играть в футбол, дуя через них на ватные шарики)
- сладкие и кислые леденцы, жевательную резинку

2. Разрешите ребенку, прежде чем попробовать блюдо, исследовать его, поиграть с ним. Ребенку с оральной гиперчувствительностью будет проще съесть еду, если предварительно он потрогал (изучил) ее тактильно (руками).

3. Научите ребенка чистить не только зубы, но и язык, на котором, к слову, тоже скапливаются бактерии. Для чистки зубов используйте обычную или электрическую зубную щетку. Предпочтительнее второй вариант.

4. Разрешите ребенку использовать различные соусы. Их можно готовить и пробовать вместе.

5. Дайте ребенку съесть кусочек мороженого, прежде чем предложить попробовать новое блюдо. Это подействует как своеобразная "заморозка", снизив чувствительность во рту.

6. Следуйте "правилу радуги", выкладывая на тарелку пищу разных цветов (зеленого, желтого, красного, оранжевого). Во-первых, это красиво, во-вторых, такое ассорти будет содержать все разнообразие необходимых витаминов и микроэлементов. Предложите ребенку попробовать каждый "цвет".

7. Привлекайте ребенка к приготовлению еды. Например, он может натереть на терке сыр или смешать вместе необходимые ингредиенты. Дети с большим удовольствием едят блюда, на приготовление которых они затратили собственное время и силы.

8. Ходите с ребенком в магазин за продуктами. Заранее составьте вместе с ним список необходимых продуктов. Пусть ребенок принимает активное участие в составлении списка продуктов. Советуйтесь с ним, спрашивайте, почему он считает необходимым купить тот или иной продукт, а без чего, по его мнению, можно в этот раз обойтись.

9. Предлагайте ребенку новые блюда еще и еще раз. Исследования показывают, что требуется по меньшей мере восемь раз предложить ребенку что-то новое из еды, чтобы он согласился это попробовать.

10. Если ребенок отказывается от еды, предложите ему съесть хотя бы по маленькому кусочку всего, что лежит на тарелке, и не выходить из-за стола до тех пор, пока все члены семьи не закончат трапезу.

