

Подготовила:

Старшая медицинская сестра: Железцова Т.С

«Ребенок не ест мясо, что делать?»

Насколько часто такое встречается?

Если вам кажется, что нелюбовь вашего малыша к мясу – проблема редкая, и все остальные дети чуть ли не с полугода с удовольствием уплетают мясное пюре, котлетки, фрикадельки и тому подобные блюда, вы определенно ошибаетесь. Очень многие дети, чьи пищевые привычки еще не сформированы взрослыми, совершенно не воспринимают мясо как еду.

Почему ребенок не хочет есть мясо?

Очень сложно говорить об отказе от мяса без упоминания о вегетарианстве. Мясо – пожалуй, один из самых обсуждаемых с точки зрения пользы и вреда продуктов питания. Традиционная точка зрения заключается в том, что взрослому быть вегетарианцем реально, но вот нормальное детское развитие без мяса невозможно. Так почему же тогда малыши выплевывают, а дети постарше попросту отказываются от столь важного, по мнению науки, компонента меню?

- *Мясо не имеет, в отличие от фруктов, овощей и зелени, приятного запаха, цвета и вкуса.* Поставьте себя на место маленького ребенка. Он еще не отягощен знаниями и привычками, которые есть у взрослых – он действует интуитивно.

Мясо трудно жевать. Особенно этот пункт касается детей, которые, казалось бы, с удовольствием ели мясное пюре (а, возможно, и котлетки) до года-полтора и категорически перестали воспринимать мясо как еду с вводом в рацион кусочков этого продукта. Волокна мясных продуктов довольно-таки жесткие, что вызывает у многих детей неприятие.

Ребенок понимает, что такое мясо. Дети от природы добры и по вполне понятным причинам сочувствуют братьям нашим меньшим. Не все родители хотят и могут обманывать ребенка. Да и как это сделать, если ребенок, к примеру, знает сказку про курочку (или видел живых куриц у бабушки в деревне), а потом видит, как мама отправляется доставать жареную курицу из духовки? Сообразительный четырехлетний ребенок легко сделает нужные выводы и наотрез откажется от любого мяса.

- *У ребенка аллергия на конкретный вид мяса или вообще на животный белок.* Мясо – тяжелая пища, для переваривания которой организму требуется много усилий. К тому же, нельзя забывать о потенциальной аллергенности этого высокобелкового продукта. Дети с аллергией на белок коровьего молока с высокой вероятностью имеют непереносимость говядины; опасным также считается и куриное мясо. Игнорировать возможность аллергии у ребенка не стоит – теоретически, если вы будете продолжать кормить малыша опасным для него продуктом, это может привести к развитию у него тяжелых аутоиммунных заболеваний. Для уверенности в безопасности мясных блюд для ребенка не лишним будет посещение гастроэнтеролога и сдача рекомендуемых анализов.

К слову, следует сказать, что многие родители хвастаются отменным аппетитом ребенка в отношении сосисок и колбасы. Да и о пристрастии современных детей в разного рода гамбургерам наслышаны, наверно, все. Но разве это хорошо? И разве говорит о любви к мясу? Это, скорее, пристрастие к

вкусу, насыщенному приправами. Не углубляясь в рассуждения о пользе и вреде мяса, скажем одно – то, что содержится в сосисках и фаст-фуде, и мясом, в общем-то, не является. Поэтому предлагать ребенку «с горя» сосиски, чтобы «съел хоть что-то мясное», не нужно!

Что делать, если ребенок не хочет есть мясо?

1. **Не делайте из отказа от мяса проблему.** Даже если вы категорически против вегетарианства, не навязывайте ребенку мясные продукты. Несмотря на то, что мясо содержит ряд важных компонентов, оно не является «незаменимым» продуктом. Как бы это ни показалось вам удивительным, существуют люди, которые с рождения не едят мяса.

Белки

Главная тревога родителей заключается в том, что растущий организм ребенка недополучит белка. С детства всем нам рассказывали, что мясо «содержит незаменимые аминокислоты», поэтому без него жить невозможно. Это не совсем правда. Во-первых, даже на диете, в которой полностью отсутствуют животные продукты, но присутствуют зерновые, бобовые, овощи, очень сложно достичь дефицита белка. Его и нужно-то не так много, как кажется. Вспомните первое полугодие малыша и то, как быстро он рос! А ведь содержание белка в грудном молоке составляет в среднем 0,9-1,8 г на 100 мл. Т.е. 5-6-месячный ребенок, съедающий 800-1000 л молока (а в меньшем возрасте – и еще меньше), получает всего лишь 10-15 г белка в день и при этом ухитряется вырасти за месяц на несколько сантиментов. Надеемся, теперь вы понимаете, что страхи мам насчет белка не совсем оправданы. А во-вторых, нужно сказать, что мясо действительно содержит белок, включающий полный набор аминокислот. Организму приходится разрушить его, чтобы их усвоить и построить собственные белки, при этом он затрачивает свою энергию. Ни один растительный продукт не является источником сразу всех необходимых человеку аминокислот, но разнообразное меню, включающее фрукты, овощи, злаки, бобовые, орехи и семена, зелень, с лихвой покрывает потребности во всех требующихся нам аминокислотах, и организм ребенка отлично растет и развивается. А если малыш не ест мясо, но ест другие продукты, содержащие животный белок (рыбу, творог, яйца), тогда уж становится совсем непонятна причина переживаний за количество белка в рационе ребенка.

Железо

Мясо всегда позиционируется как чуть ли не единственный источник железа, а дети, не получающие мясо в ежедневном рационе, сразу относятся врачами к группе риска по развитию железодефицитной анемии. Поэтому тревоги родителей в этом отношении понятны. Но не обращали ли вы внимание на то, что зачастую анемия возникает и у «отъявленных мясоедов» – как детей, так и взрослых? Врач в таком случае назначает препараты железа и никак не объясняет причину анемии даже при ежедневном потреблении говядины. Так, может, стоит признать, что мясо не является единственным спасением от малокровия? Для усвоения железа необходим витамин С, а дети, избегающие мяса, обычно едят много фруктов и овощей, содержащих его. Поэтому в действительности они редко страдают железодефицитной анемией. Если ребенок не хочет есть мясо, обогащайте его

рацион гречкой, зелеными яблоками, гранатами, орехами. Разумеется, необходимо учитывать возраст ребенка.

Витамины

Другое опасение родителей, чей ребенок не хочет есть мясо – вероятность дефицита витаминов, в особенности витаминов D и B12. Действительно, эти витамины содержатся в мясе, однако не только в нем. B12 можно получать и из других продуктов животного происхождения. А дефицит витамина D связан преимущественно с недостаточным количеством солнца в регионе проживания малыша. Нахождение на солнышке в течении 15-20 минут в день способствует выработке достаточного количества этого витамина организмом ребенка.

2. **Не кормите насильно.** Пищевое насилие – один из самых страшных видов насилия над детской личностью. Неужели вы думаете, что кормление через слезы и рвоту поможет приучить ребенка к мясу? Если вы боитесь детского вегетарианства как огня, это не повод заставлять малыша есть то, что он не хочет. Такое родительское поведение чревато психологической травмой для ребенка. Сделайте перерыв в своих попытках приучить его к мясным блюдам. Дети очень быстро меняются. Возможно, через некоторое время малыш более лояльно отнесется к вашему предложению съесть котлетку.

4. **Не маскируйте мясо.** В большинстве источников, посвященных данной теме, можно увидеть рекомендации – «замаскировать мясо», «смешать с любимым продуктом малыша», «делать мясное пюре и добавлять в суп», «нарезать как можно мельче, чтобы ребенок не догадался, что блюдо сделано из животного». Обманывать детей вообще нежелательно, в том числе и в питании.

5. **Готовьте вместе.** Дети любят помогать родителям во время готовки, и обычно стремятся попробовать то, что сами приготовили. Если вы хотите приучить ребенка к мясу, используйте это детское качество. Готовьте вместе котлеты, фаршированные перцы, тефтели, пельмени, пирожки.

6. **Обратите внимание на красоту оформления детских блюд.** Красиво приготовленное блюдо приятно кушать и детям, и взрослым. Включите фантазию!

7. **Приучайте своим примером.** Если мама вегетарианка, но хочет приучить ребенка есть мясо, это обычно не приводит к хорошему результату. Дети подражают взрослым. Если родители едят мясо, то и дети, рано или поздно, начнут его есть. Главное – не паниковать из-за разных «дефицитов» и стараться шире взглянуть на то, что кажется вам проблемой. Иногда родителям приходится смириться с «нетрадиционными» вкусами малыша и принять его пищевые предпочтения как данность, по крайней мере, на какое-то время.

Нежелание ребенка есть мясо – достаточно распространенная родительская проблема. Именно родительская, потому что дети обычно не страдают от своего «слабого» аппетита. Дети отлично чувствуют потребности своего организма и кушают именно то, что им необходимо (разумеется, если взрослые не приучили их к явно бесполезной пище типа чипсов и конфет). Уважайте предпочтения ребенка и не поддавайтесь панике. Наверняка, через пару месяцев малыш полюбит мясные блюда по той простой причине, что мясо едят его родители. А если нет – обеспечить поступление всех необходимых веществ из пищи, даже при отсутствии мяса, вполне в ваших силах. Здоровья вам и вашим детям!