

Brak apetytu lub dziwaczne upodobania żywieniowe małych dzieci to jeden z najczęstszych problemów z jakim zmagają się rodzice.

Jedzenie w trzecim roku życia.

Dziecko chce po prostu decydować o sobie, ma potrzebę wypróbowywania rodziców na ile i na co mu pozwolą. W tym wieku maluch ma bardzo wyrobione gusta dotyczące smaku, formy, konsystencji, a nawet koloru posiłków. Ma też swoje nawyki, które jeśli nie są dla niego skrajnie złe - warto uszanować. Jeżeli przez tydzień chce ono jeść na obiad pierogi z mięsem albo bułkę z szynką na każdą kolację- pozwólmy mu na to. Za kilka dni na pewno zmieni zdanie. Ważne jest, by nowe dania wprowadzać w odpowiednich, przyjemnych dla dziecka okolicznościach, by potem kojarzyły mu się z nimi, a rodzice mogli się do tego odwołać. Apetyt w tym czasie jest zwykle bardzo zmienny - nie należy oczekiwać regularnego spożywania tych samych ilości pożywienia. Pozwalanie na samodzielność często zwiększa ilość spożywanych przez dziecko pokarmów.

Czterolatka łatwo przekonać do jedzenia

namówić do wyścigów (oby nie za szybkich!) w jedzeniu z rodzeństwem, czy w do zjedzenia w określonym czasie. Dzieci w tym wieku zazwyczaj zjedzą coś, by otrzymać deser. Niestety jedzenie (jak wszystko, co robi) w tym wieku jest zazwyczaj szybkie. Trudno mu się na nim skupić i często bywa przerywane, by pójść do toalety.

W okresie pomiędzy czwartym i piątym rokiem życia

apetyt często wzrasta przez rosnącą samodzielność, a także poprzez większy spokój podczas posiłków (dziecku łatwiej słuchać). Często też w tym czasie zaczynają kusić malucha reklamy produktów spożywczych oraz gazety kulinarne. Należy dbać aby nie ukształtowały się wówczas nieprawidłowe nawyki żywieniowe: pokarmy "z reklam" są zwykle bardziej kaloryczne i bogatsze w niezdrowe tłuszcze i cukry proste.

Sześciolatki

mają zmienny apetyt, a największy zwykle między posiłkami. W tym okresie „jedzą często oczami” tzn. żądają takich porcji, których potem nie potrafią zjeść. Nie są one w stanie doprowadzić wielu rzeczy do końca – więc również i jedzenia. W tym wieku najtrudniej jest często ze śniadaniem, które poprzedza wyjście z domu – najpierw do przedszkola a potem do szkoły.



Zaniepokojonym, o to, że ich dziecko „nic nie je”, rodzicom warto zaproponować dokładne zapisywanie, co maluch rzeczywiście zjadł w ciągu dnia. Okazuje się wtedy zazwyczaj, że oprócz głównych posiłków, które rzeczywiście nie były zbyt obfite, zjadł jeszcze mnóstwo innych rzeczy jak np.: trzy biszkopty, dwa herbatniki, pół serka homogenizowanego, półtora jabłka, trzy czwarte banana oraz danonka (to chyba nie mało, prawda ?).

Gdy dziecko naprawdę nie je, warto również zastanowić się, czy nie chce nam przez to czegoś powiedzieć i pokazać. Może ma problemy w przedszkolu. A może po prostu potrzebuje samodzielności, a jedzenie jest jedyną sferą, w której decyduje o sobie? Dzieje się czasem tak, iż nie jedząc dzieci osiągną upragnioną uwagę rodziców. W końcu wszystko skupia się wokół nich. W takiej sytuacji może pomóc po prostu bardziej częste przytulanie, zwiększenie kontaktu, wspólne rozmowy i bycie z niejadkiem.

Rodzice często, chcąc by dziecko *zjadło już cokolwiek*, spełniają wszystkie jego zachcianki. Niestety z biegiem czasu będzie to miało zgubny wpływ na apetyt ich malucha. Nie będzie ono chciało jeść czegoś innego, bo nie zna tego smaku, a kaszki i produkty mleczne przestaną być już dla niego atrakcyjne i pociągające. Ponadto dziecko stale przekupywane i zabawiane zacznie uznawać taką sytuację za normalną. Jego naturalne mechanizmy głodu i sytości mogą przestać działać. Dziecko staje się blade, anemiczne i rzeczywiście bardzo mało je. Trzeba wtedy dużej cierpliwości rodziców, by tę sytuację naprawić. Nierzadko konieczna jest wtedy także pomoc psychologa.

Brak apetytu może być groźny, gdy trwa dłuższy czas, a dziecko przestaje rosnąć, przybierać na wadze czy też staje się apatyczne i mniej ruchliwe. Właśnie zaburzenia prawidłowego przyrostu masy ciała i wzrostu są najlepszym wskaźnikiem zagrożenia dla zdrowia dziecka. Wtedy konieczny jest kontakt z lekarzem pediatrą i wykonanie zleconych przez niego badań, bowiem wiele chorób może objawiać się brakiem apetytu. Utratą apetytu objawiają się też niedobory innych składników pokarmowych – np. cynku a także choroby pasożytnicze. Maluchy (podobnie jak dorośli) często nie chcą jeść i grymaszą podczas choroby, co może utrzymywać się jeszcze przez dłuższy czas po chorobie. Należy być przygotowanym, że okres regeneracji receptorów smakowych po zażyciu antybiotyków wynosi ok. dziesięć dni.