

АВТОР ОЛЬГА БИРЮКОВА, ДЕТСКИЙ  
ПСИХОЛОГ-ДЕФЕКТОЛОГ

@o\_biriukova\_psychologist

## 7 ЧАСТЫХ ПРОБЛЕМ С ЕДОЙ У ДЕТЕЙ И ПОШАГОВЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



*ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД О ПИЩЕВОЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОСТИ, ОСНОВАННЫЙ НА ЗНАНИЯХ  
ДЕТСКОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИИ, СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ И  
СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДАХ К КОРМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ.*

НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ РАЗОБРАНА ОДНА ТИПИЧНАЯ СИТУАЦИЯ ЗА СТОЛОМ: КРАТКО  
ОБЪЯСНЯЮ И ДАЮ АЛГОРИТМ ИЗ 3–5 ШАГОВ, КОТОРЫЙ РОДИТЕЛИ МОГУТ НАЧАТЬ  
ПРИМЕНЯТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ.

## РЕБЁНОК ЕСТ ТОЛЬКО 3–5 ПРОДУКТОВ И ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ НОВОГО

### !?! ПОЧЕМУ?

- ◆ ПРИВЫК К СВОЕМУ СПИСКУ БЕЗОПАСНОЙ ЕДЫ, ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ;
- ◆ СЕНСОРНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ЗАПАХУ, ТЕКСТУРЕ, ВИДУ БЛЮД;
  - ◆ ДОЛГОЕ КОРМЛЕНИЕ ПЮРЕ, ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ НЕ СФОРМИРОВАЛИСЬ;
  - ◆ ЖДЕТ БОЛЕЕ ВКУСНУЮ АЛЬТЕРНАТИВА

### !?! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 НА КАЖДОМ ПРИЁМЕ ПИЩИ КЛАДИТЕ В ТАРЕЛКУ РЕБЁНКА 1–2 ЗНАКОМЫХ ПРОДУКТА И **МАЛЕНЬКИЙ КУСОЧЕК НОВОЙ ЕДЫ**. НОВОЕ НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ, **НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ЕСТЬ**, ПУСТЬ ПРОСТО ЛЕЖИТ НА ТАРЕЛКЕ.
- 2 ИГРАЙТЕ С НОВОЙ ЕДОЙ **ВНЕ ПРИЕМА ПИЩИ**, КОРМИТЕ ИГРУШКИ, НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ЕСТЬ.
- 3 НОВУЮ ЕДУ НУЖНО: **ПОНЮХАТЬ, ПОТРОГАТЬ, ЛИЗНУТЬ, НАДКУСИТЬ И ВЫПЛЮНУТЬ**. КАЖДЫЙ ТАКОЙ КОНТАКТ СТАНЕТ ШАГОМ ВПЕРЁД, ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ СЪЕЛ.
- 4 **ИЗБЕГАЙТЕ ФРАЗ** «ПОКА НЕ СЪЕШЬ, ИЗ-ЗА СТОЛА НЕ ВСТАНЕШЬ» И ДР.
- 5 **✗** ПОЕШЬ – ПОЛУЧИШЬ КОНФЕТКУ. УБЕРИТЕ СЛАДКОЕ ИЗ РАЦИОНА. ОСТАВЬТЕ ОДИН ДЕНЬ А НЕДЕЛЮ, КОГДА РЕБЕНОК САМ ВЫБЕРИТ СЕБЕ СЛАДОСТЬ И СЪЕСТ КОГДА ЗАХОЧЕТ, ДАЖЕ ВМЕСТО ПОИЕМА ПИЩИ.

**! СЛАДКОЕ – НЕ НАГРАДА**

## РЕБЁНОК НЕ МОЖЕТ УСИДЕТЬ ЗА СТОЛОМ, ЁРЗАЕТ И БРОСАЕТ ЕДУ

### !?! ПОЧЕМУ?

- ◆ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ПРИЁМА ПИЩИ НУЖНА УСТОЙЧИВАЯ ПОЗА: НОГИ НА ОПОРЕ, СПИНА НА СПИНКЕ, ТАЗ И КОЛЕНИ ПОД УГЛОМ ОКОЛО 90°;
- ◆ ЕСЛИ РЕБЁНКУ НЕУДОБНО, ОН ТРАТИТ СИЛЫ НА УДЕРЖАНИЕ КОРПУСА, А НЕ НА ЕДУ И ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРОТЕСТЫ И ОТВЛЕЧЕНИЯ;
- ◆ У ДЕТЕЙ С ЗПР, СДВГ, НАРУШЕНИЯМИ МОТОРИКИ ЧАСТО ЕСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ С ДЛИТЕЛЬНЫМ СИДЕНИЕМ.

### !?! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 ОЦЕНИТЕ ПОСАДКУ:** СТУПНИ ДОЛЖНЫ СТОЯТЬ НА ОПОРЕ, СПИНА ОПИРАТЬСЯ НА СПИНКУ СТУЛА. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДСТАВКУ ПОД НОГИ И ПОДУШКУ ЗА СПИНОЙ.
- 2 СОКРАТИТЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЁМА ПИЩИ** ДО РЕАЛЬНОГО УРОВНЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РЕБЁНКА (НАПРИМЕР, 10 МИНУТ ВМЕСТО 25).
- 3 ТРЕНИРУЙТЕ СИДЕНИЕ В ИГРЕ:** РИСОВАНИЕ, ЛЕПКА, НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ ЗА ТЕМ ЖЕ СТОЛОМ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЁНОК НАУЧИЛСЯ УДЕРЖИВАТЬ ПОЗУ ВНЕ ЕДЫ.
- 4 ДЛЯ ОЧЕНЬ ПОДВИЖНЫХ ДЕТЕЙ МОЖНО ДОГОВОРИТЬСЯ:** СНАЧАЛА 5–10 МИНУТ СИДИМ И ЕДИМ, ЗАТЕМ 2–3 МИНУТЫ ДВИГАЕМСЯ/ПРЫГАЕМ, ПОТОМ СНОВА САДИМСЯ.
- 5 ЕСЛИ ЕСТЬ СЕРЬЁЗНЫЕ ТРУДНОСТИ С МОТОРИКОЙ И ПОЗОЙ,** ОБСУДИТЕ СИТУАЦИЮ С НЕВРОЛОГОМ, ЛФК, НЕЙРОПСИХОЛОГОМ ИЛИ ЭРГОТЕРАПЕВТОМ.

## ЗА СТОЛОМ: КРИКИ, УГОВОРЫ, ШАНТАЖ И ЧУВСТВО ВИНЫ

### !?! ПОЧЕМУ?

- 1** ЕДА СТАНОВИТСЯ ПОЛЕМ БИТВЫ : РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ, ВЗРОСЛЫЙ ТРЕВОЖИТСЯ, ЧТО РЕБЕНОК ОСТАНЕТСЯ ГОЛОДНЫМ;
- 2** ФРАЗЫ «ДОЕШЬ, ЕЩЁ ЛОЖЕЧКУ, ЗА МАМУ» МЕШАЮТ РЕБЁНКУ СЛЫШАТЬ СИГНАЛЫ ТЕЛА;
- 3** ПОХВАЛА ТОЛЬКО ЗА «ПУСТУЮ ТАРЕЛКУ» ФОРМИРУЕТ ПРИВЫЧКУ ЕСТЬ РАДИ ОДОБРЕНИЯ, А НЕ ПО ГОЛОДУ.

### !?! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1** **РАСПРЕДЕЛИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:** ВЫ РЕШАЕТЕ, ЧТО И КОГДА НА СТОЛЕ, РЕБЁНОК РЕШАЕТ, ЕСТЬ ЛИ И СКОЛЬКО. ПРОГОВОРИТЕ ЭТО ВСЛУХ И СЕБЕ, И РЕБЁНКУ.
- 2** **УБЕРИТЕ ОЦЕНОЧНЫЕ ФРАЗЫ** ПРО КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ («МОЛОДЕЦ, ВСЁ ДОЕЛ», «ТЫ МАЛО СЪЕЛ»). ВМЕСТО ЭТОГО ЗАМЕЧАЙТЕ УЧАСТИЕ: «МНЕ ПРАВИТСЯ, ЧТО ТЫ СИДИШЬ С НАМИ ЗА СТОЛОМ», «ЗДОРОВО, ЧТО ПОПРОБОВАЛ НОВОЕ».
- 3** **СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОСТЫХ УГОВОРОВ.** ЕСЛИ РЕБЁНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ, ДАЙТЕ НЕЙТРАЛЬНЫЙ ОТВЕТ: «ОКЕЙ, ЗНАЧИТ, СЕЙЧАС НЕ ХОЧЕШЬ. СЛЕДУЮЩИЙ ПРИЁМ ПИЩИ БУДЕТ В ...».
- 4** **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕДУ КАК НАГРАДУ ИЛИ НАКАЗАНИЕ** («ЕСЛИ НЕ ПОЕШЬ, НЕ ПОЙДЁШЬ ГУЛЯТЬ», «ЕСЛИ ДОЕШЬ, ДАМ КОНФЕТУ»). ИЩИТЕ ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПООЩРЕНИЙ.
- 5** **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ:** ЕСЛИ ВЫ ИДЁТЕ ЗА СТОЛ УЖЕ В НАПРЯЖЕНИИ, РЕБЁНОК ЭТО СЧИТЫВАЕТ.

## ВЕЧНЫЕ ПЕРЕКУСЫ: РЕБЁНОК НЕ ГОЛОДЕН К ОСНОВНЫМ ПРИЁМАМ ПИЩИ

### !?! ПОЧЕМУ?

- ◆ ЧАСТЫЕ «КУСОЧНИЧАНИЯ» И КАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ (СОКИ, СЛАДКИЕ ЙОГУРТЫ) НЕ ДАЮТ РЕБЁНКУ УСПЕТЬ ПРОГОЛОДАТЬСЯ;
- ◆ ОРГАНИЗМ ПРИВЫКАЕТ К ПОСТОЯННОМУ ПОСТУПЛЕНИЮ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ, А ОСНОВНАЯ ЕДА КАЖЕТСЯ «ЛИШНЕЙ»;
- ◆ РОДИТЕЛИ ЧАСТО ДАЮТ ПЕРЕКУС ИЗ ТРЕВОГИ: «ЛИШЬ БЫ ЧТО-ТО ПОЕЛ».

### !?! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 **ОПРЕДЕЛИТЕ РЕЖИМ:** 3 ОСНОВНЫХ ПРИЁМА ПИЩИ И 1–2 ПЕРЕКУСА В ПЛЮС-МИНУС ОДИНАКОВОЕ ВРЕМЯ. ЗАПИШИТЕ ЕГО И ПОВЕСЬТЕ НА ВИДНОМ МЕСТЕ.
- 2 МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ ПРЕДЛАГАЙТЕ **ТОЛЬКО ВОДУ.**
- 3 ЕСЛИ РЕБЁНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ОБЕДА, СПОКОЙНО **ПРИЗНАВАЙТЕ ЕГО ВЫБОР:** «ЖАЛЬ, ЧТО ТЫ СЕЙЧАС НЕ ХОЧЕШЬ. СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ ПОЕДИМ В ПОЛДНИК».
- 4 **ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ ЗА ВЫДЕРЖКУ.** ПЕРЕСТРОЙКА РЕЖИМА ЗАНИМАЕТ 1–3 НЕДЕЛИ, И ЭТО НОРМАЛЬНО. ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ УСПЕХА.

## РЕБЁНОК ЕСТ ТОЛЬКО ПОД МУЛЬТИКИ

### !?! ПОЧЕМУ?

- ◆ ВНИМАНИЕ РЕБЁНКА ПОЛНОСТЬЮ ПОГЛОЩЕНО ЭКРАНОМ, ОН ЕСТ «НА АВТОПИЛОТЕ», НЕ ЗАМЕЧАЯ ВКУС И НАСЫЩЕНИЕ;
- ◆ УСТАНАВЛИВАЕТСЯ УСТОЙЧИВАЯ СВЯЗЬ: «ЕДА = МУЛЬТИК», БЕЗ ЭКРАНА ТЕЛО НЕ РАСПОЗНАЁТ СИТУАЦИЮ КАК ПРИЁМ ПИЩИ;
- ◆ ЕСТЬ РИСК ПЕРЕЕДАНИЯ ИЛИ, НАОБОРОТ, ОТКАЗА ОТ ОБЫЧНОЙ ЕДЫ, ЕСЛИ НЕТ ЭКРАНА.

### !?! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 НА БЛИЖАЙШИЕ ТРИ ДНЯ **ОСТАВЬТЕ ЭКРАН, НО НА ПОЛОВИНУ ПРИЕМА** ПИЩИ (5 МИНУТ). ПАРАЛЛЕЛЬНО НАЧНИТЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С НИМ О ЕДЕ: «ЧТО ТЫ ЕШЬ? КАКОЙ ВКУС?»
- 2 СДЕЛАЙТЕ ПРИЁМ ПИЩИ БОЛЕЕ **НАСЫЩЕННЫМ ЭМОЦИОНАЛЬНО**: ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ДНЯ, ЗАДАВАЙТЕ ПРОСТЫЕ ВОПРОСЫ, ПРИДУМЫВАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ ЗАДАНИЯ («НАЙДИ ЧТО-НИБУДЬ ЗЕЛЁНОЕ НА ТАРЕЛКЕ»).
- 3 **ВВЕДИТЕ ПРАВИЛО**: «МЫ ЕДИМ ЗА СТОЛОМ БЕЗ МУЛЬТИКОВ». НО НЕ ОБРЫВАЙТЕ ВСЁ В ОДИН ДЕНЬ. НАЧНИТЕ С МАЛЕНЬКИХ ИЗМЕНЕНИЙ. ЗАКРЕПИТЕ НОВОЕ ПРАВИЛО: «СНАЧАЛА МЫ ЕДИМ, ПОТОМ, ЕСЛИ ЗАХОЧЕШЬ, МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ МУЛЬТИК». БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ, НО СПОКОЙНЫ: **ИСТЕРИКИ – НОРМА**,  
! ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКУ **ИГНОРИРОВАНИЕ**, БУДЬТЕ РЯДОМ НО НЕ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ

## РЕБЁНОК ДАВИТСЯ, БРЕЗГУЕТ И БОИТСЯ ТЕКСТУРЫ

### !?! ПОЧЕМУ?

- ◆ ВЫСОКАЯ СЕНСОРНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЛАЕТ ВКУСЫ, ЗАПАХИ И ТЕКСТУРЫ СЛИШКОМ ЯРКИМИ, НЕПРИЯТНЫМИ;
- ◆ ОПЫТ РВОТЫ, УДУШЬЯ ИЛИ СИЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА МОГ СФОРМИРОВАТЬ СТРАХ ПЕРЕД КУСОЧКАМИ ИЛИ СМЕШАННОЙ ЕДОЙ;
- ◆ ИНОГДА РЕБЁНОК ПРОСТО НЕ УМЕЕТ БЕЗОПАСНО ЖЕВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ПИЩУ ВО РТУ.

### !?! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 СНАЧАЛА РАЗРЕШИТЕ РЕБЁНКУ **ПРОСТО НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С ПРОДУКТОМ**: ВИДЕТЬ ЕГО НА ОБЩЕМ СТОЛЕ, НЕ КЛАДЯ В СВОЮ ТАРЕЛКУ.
- 2 ЗАТЕМ ПРЕДЛОЖИТЕ **«ИГРОВОЙ КОНТАКТ»**: ПОНЮХАТЬ, ПОТРОГАТЬ РУКАМИ, ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ КУСОЧКИ С ТАРЕЛКИ НА ТАРЕЛКУ, ГОТОВИТЬ ВМЕСТЕ.
- 3 КЛАДИТЕ **КРОШЕЧНЫЕ КУСОЧКИ В ТАРЕЛКУ РЕБЁНКА**, НЕ НАСТАИВАЯ НА ПОЕДАНИИ. МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ: «ХОЧЕШЬ ПРОСТО ЛИЗНУТЬ/НАДКУСИТЬ И ВЫПЛЮНУТЬ?»
- 4 ПАРАЛЛЕЛЬНО **РАБОТАЙТЕ С КОНСИСТЕНЦИЕЙ**: ПЕРЕХОДИТЕ ОТ ПОЛНОСТЬЮ ОДНОРОДНОГО ПЮРЕ К ПЮРЕ С МАЛЕНЬКИМИ МЯГКИМ КУСОЧКАМ.
- 5 ЕСЛИ СТРАХ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ, А РЕАКЦИИ ВЫРАЖЕНЫ (РВОТА, ПАНИКА), ЕСТЬ СМЫСЛ **ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ** ПО СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ИЛИ ПСИХОЛОГУ, РАБОТАЮЩЕМУ С ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.

## РЕБЁНОК СТАРШЕ 2–3 ЛЕТ ВСЁ ЕЩЁ ЕСТ ТОЛЬКО

### ПЮРЕ

#### !?! ПОЧЕМУ?

- ◆ ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ НЕ СФОРМИРОВАЛИСЬ ВОВРЕМЯ (ДОЛГО ДАВАЛИ ТОЛЬКО ПЮРЕ, БОЯЛИСЬ КУСОЧКОВ);
- ◆ РЕБЁНКУ МОЖЕТ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ ТРУДНО ЖЕВАТЬ ИЗ-ЗА СЛАБОСТИ МЫШЦ, ПРОБЛЕМ С ПРИКУСОМ, ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ;
- ◆ ОРГАНИЗМ ПРИВЫК К МИНИМУМУ УСИЛИЙ, И ЛЮБАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ЖЕВАТЬ ВЫЗЫВАЕТ ПРОТЕСТ.

#### !?! ЧТО ДЕЛАТЬ?

- 1 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ПЕДИАТРОМ, СТОМАТОЛОГОМ И, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, ЛОГОПЕДОМ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ЖЕВАНИЯ.**
- 2 НАЧНИТЕ С ОЧЕНЬ МЯГКИХ КУСОЧКОВ:** ХОРОШО РАЗВАРЕННЫЕ ОВОЩИ, МЯГКИЕ КУСОЧКИ ФРУКТОВ, ХЛЕБ БЕЗ КОРКИ. КУСОЧКИ ДОЛЖНЫ ТРЕБОВАТЬ МИНИМАЛЬНОГО ЖЕВАНИЯ.
- 3 ВВЕДИТЕ ПРАВИЛО:** СНАЧАЛА НЕСКОЛЬКО ЛОЖЕК/КУСОЧКОВ ЕДЫ, ЗАТЕМ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПРИВЫЧНОЕ ПЮРЕ. НЕ НАОБОРОТ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК НЕ НАЕДАЛСЯ СРАЗУ ТОЛЬКО ПЮРЕ.
- 4 ПООЩРЯЙТЕ ЛЮБЫЕ ПОПЫТКИ ЖЕВАТЬ.** МОЖНО ЖЕВАТЬ ВМЕСТЕ: «СМОТРИ, КАК Я ЖУЮ».
- 5 В ИГРАХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЖЕВАНИЕ,** ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ИГРУШКИ (ПО СОГЛАСОВАНИЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ) – ЭТО И ТРЕНИРОВКА МЫШЦ И ТРЕНИРОВКА КООРДИНАЦИИ.

АВТОР ОЛЬГА БИРЮКОВА, ДЕТСКИЙ  
ПСИХОЛОГ-ДЕФЕКТОЛОГ

@o\_biriukova\_psychologist

## МИНИ-ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: НАСКОЛЬКО ВЫРАЖЕНЫ ПРОБЛЕМЫ С ЕДОЙ У ВАШЕГО РЕБЁНКА?

ОТВЕТЬТЕ «ДА» ИЛИ «НЕТ» НА УТВЕРЖДЕНИЯ НИЖЕ. ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО «ДА». ТЕСТ НЕ СТАВИТ ДИАГНОЗ, НО ПОМОГАЕТ ПОНЯТЬ, НУЖНЫ ЛИ БОЛЕЕ СЕРЬЁЗНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

- 1 РЕБЁНОК ЕСТ МЕНЬШЕ 10–15 РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ, СЧИТАЯ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ПРОДУКТАМ, А НЕ БЛЮДАМ.
- 2 ЛЮБАЯ ПОПЫТКА ПРЕДЛОЖИТЬ НОВЫЙ ПРОДУКТ ВЫЗЫВАЕТ ПРОТЕСТ, СЛЁЗЫ ИЛИ ИЗБЕГАНИЕ.
- 3 ЧТОБЫ РЕБЁНОК ПОЕЛ, ВАМ ПОЧТИ ВСЕГДА ПРИХОДИТСЯ ВКЛЮЧАТЬ
- 4 В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ РЕБЁНОК ЧАСТО ПЕРЕКУСЫВАЕТ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЁМАМИ ПИЩИ (ПЕЧЕНЬЕ, ЙОГУРТЫ, СОКИ И Т.П.).
- 5 К ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ РЕБЁНОК РЕДКО ВЫГЛЯДИТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ГОЛОДНЫМ.
- 6 ЗА СТОЛОМ РЕГУЛЯРНО ПРОИСХОДЯТ ССОРЫ, УГОВОРЫ, ШАНТАЖ ЕДОЙ ИЛИ УГРОЗЫ НАКАЗАНИЯ.
- 7 РЕБЁНОК БОИТСЯ ИЛИ ИЗБЕГАЕТ ПРОДУКТОВ С ОПРЕДЕЛЁННОЙ ТЕКСТУРОЙ (КУСОЧКИ, СМЕШАННЫЕ БЛЮДА, ХРУСТЯЩЕЕ И Т.П.).
- 8 РЕБЁНОК СТАРШЕ 2–3 ЛЕТ ПРЕДПОЧИТАЕТ ТОЛЬКО ПЮРЕОБРАЗНУЮ И ОЧЕНЬ МЯГКУЮ ПИЩУ.
- 9 ВЕС ИЛИ РОСТ РЕБЁНКА ВЫЗЫВАЮТ У ВАС ИЛИ У ПЕДИАТРА ВОПРОСЫ.
- 10 ПРОБЛЕМЫ С ЕДОЙ ПРОДОЛЖАЮТСЯ ДОЛЬШЕ 6 МЕСЯЦЕВ И, ПО ОЩУЩЕНИЯМ, ТОЛЬКО УСИЛИВАЮТСЯ.

АВТОР ОЛЬГА БИРЮКОВА, ДЕТСКИЙ  
ПСИХОЛОГ-ДЕФЕКТОЛОГ

@o\_biriukova\_psychologist

## МИНИ-ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: НАСКОЛЬКО ВЫРАЖЕНЫ ПРОБЛЕМЫ С ЕДОЙ У ВАШЕГО РЕБЁНКА?

**0–2 «ДА».** СКОРЕЕ ВСЕГО, СЕРЬЁЗНОЙ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ НЕТ. ЕСТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ЭТАПЫ И ПРИВЫЧКИ, С КОТОРЫМИ МОЖНО СПРАВЛЯТЬСЯ ДОМАШНИМИ МЕРАМИ: ВЫСТРАИВАТЬ РЕЖИМ, СЕМЕЙНЫЙ СТОЛ, АККУРАТНО ЗНАКОМИТЬ С НОВОЙ ЕДОЙ. НАБЛЮДАЙТЕ ДИНАМИКУ, НО НЕ ПУГАЙТЕ СЕБЯ ЗАРАНЕЕ.

**3–6 «ДА».** ЕСТЬ ПРИЗНАКИ СФОРМИРОВАВШЕЙСЯ ПИЩЕВОЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОСТИ И/ИЛИ НЕУСТОЙЧИВОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ. ВАМ ТОЧНО СТОИТ ВНЕДРЯТЬ ОПИСАННЫЕ В ГАЙДЕ АЛГОРИТМЫ: РАБОТАТЬ С ПЕРЕКУСАМИ, ЭКРАНАМИ, ПОЗОЙ, СВОЕЙ ТРЕВОГОЙ. ПОЛЕЗНО ПЛАНИРОВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ НА 1–3 МЕСЯЦА И ОТСЛЕЖИВАТЬ, ЧТО МЕНЯЕТСЯ.

**7 И БОЛЕЕ «ДА».** ВЕРОЯТНА ВЫРАЖЕННАЯ ПРОБЛЕМА С ПИТАНИЕМ, КОТОРАЯ ЗАМЕТНО ВЛИЯЕТ НА СЕМЬЮ. ВАЖНЫ ДВА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ШАГА: ОБСУДИТЬ СОСТОЯНИЕ РЕБЁНКА С ПЕДИАТРОМ (ИСКЛЮЧИТЬ МЕДИЦИНСКИЕ ПРИЧИНЫ) И ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ ПО ДЕТСКОМУ ПИЩЕВОМУ ПОВЕДЕНИЮ, ПСИХОЛОГУ ИЛИ КОРРЕКЦИОННОМУ ПЕДАГОГУ. ВАШИ ДОМАШНИЕ УСИЛИЯ ВСЁ РАВНО БУДУТ ВАЖНЫ, НО ПОДДЕРЖКА ИЗВНЕ ПОМОЖЕТ ДВИГАТЬСЯ БЫСТРЕЕ И СПОКОЙНЕЕ.

**! ПОМНИТЕ:** ЦЕЛЬ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК ЕЛ «ИДЕАЛЬНО», А В ТОМ, ЧТОБЫ ЕДА ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ ПОЛЕМ БОЯ И СТАЛА ЧАСТЬЮ СПОКОЙНОЙ, ПРЕДСКАЗУЕМОЙ ЖИЗНИ. МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ, СДЕЛАННЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО, ДАЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОДНА БОЛЬШАЯ, НО КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПОПЫТКА ВСЁ ИЗМЕНИТЬ ЗА НЕДЕЛЮ.

АВТОР ОЛЬГА БИРЮКОВА, ДЕТСКИЙ  
ПСИХОЛОГ-ДЕФЕКТОЛОГ

@o\_biriukova\_psychologist

## *ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОРАБОТАТЬ СО МНОЙ*

*Я РАБОТАЮ С ДЕТСКИМ ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.*

*ПОМОГАЮ РОДИТЕЛЯМ РАЗОБРАТЬСЯ, ПОЧЕМУ ИМЕННО ИХ РЕБЁНОК «ГЛОХО ЕСТ», И ВЫСТРОИТЬ  
ПОНЯТНЫЙ ПЛАН ИЗМЕНЕНИЙ.*

### **? КАК Я РАБОТАЮ:**

**1** ВЫ ПИЩЕТЕ МНЕ И ЗАПИСЫВАЕТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ.

**2** Я ОТПРАВЛЯЮ ВАМ ПОДРОБНЫЙ ПЛАН ДИАГНОСТИКИ: ОПРОСНИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЧЕК-ЛИСТЫ, ВОПРОСЫ ПО ПИТАНИЮ, РАЗВИТИЮ И СЕМЕЙНОЙ СИТУАЦИИ.

**3** ВСЁ ЭТО ВЫ СПОКОЙНО ЗАПОЛНЯЕТЕ ДОМА, В УДОБНОЕ ВРЕМЯ.

**4** ПОСЛЕ ЗАПОЛНЕНИЯ НЕОБХОДИМЫХ ОПРОСНИКОВ, НА КОНСУЛЬТАЦИИ МЫ УТОЧНЯЕМ КАРТИНУ: РАЗБИРАЕМ ВАШИ ОТВЕТЫ, ИСТОРИЮ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА, ТЕКУЩИЕ ТРУДНОСТИ.

**5** ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ Я ОБРАБАТЫВАЮ ВАШИ ОПРОСНИКИ И ДАННЫЕ, ФОРМУЛИРУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ПЕРВИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

**6** ЗАТЕМ ВЫСТРАИВАЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПОМОЩИ И СОПРОВОЖДАЮ СЕМЬЮ В РАБОТЕ С ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ОБЫЧНО ОТ 3 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЛОЖНОСТИ ЗАПРОСА.

АВТОР ОЛЬГА БИРЮКОВА, ДЕТСКИЙ  
ПСИХОЛОГ-ДЕФЕКТОЛОГ

[@o\\_biriukova\\_psychologist](#)

## *ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОРАБОТАТЬ СО МНОЙ*

**! ОЧЕНЬ ВАЖНО:**

**ПЕРЕД ТЕМ КАК ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ ПО ПИЩЕВОМУ ПОВЕДЕНИЮ (КО МНЕ ИЛИ К ЛЮБОМУ ДРУГОМУ), У ВАС ДОЛЖНЫ БЫТЬ АКТУАЛЬНЫЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ВРАЧЕЙ, ЧТО РЕБЁНОК ОБСЛЕДОВАН И ТЯЖЁЛЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПРИЧИН ОТКАЗА ОТ ЕДЫ НЕТ (ИЛИ ОНИ УЧТЕНЫ И ЛЕЧАТСЯ).**

**ОБЫЧНО ЭТО МИНИМУМ: ПЕДИАТР, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, НЕВРОЛОГ, СТОМАТОЛОГ. ЕСЛИ ТАКИХ ЗАКЛЮЧЕНИЙ НЕТ, Я СНАЧАЛА РЕКОМЕНДУЮ ПРОЙТИ МЕДОБСЛЕДОВАНИЕ.**

✉ **ЧТОБЫ ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ И ПОЛУЧИТЬ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПАКЕТ,**

**НАПИШИТЕ МНЕ В**

**TELEGRAM [@OLGAZHUKOVA1993](#)**

**WHATSAPP +79620008054**

**INSTAGRAM [@O\\_BIRIUKOVA\\_PSYCHOLOGIST](#)**

