

Оглавление

Предисловие. Существуют ли дети, которые хотят есть?	11
Вы не одиноки	12
Почему это так нас задевает	13
Почему их это задевает сильнее	14
Теоретические основы	15
Часть I. Причины	19
Глава 1. С чего все начинается	20
Для чего мы едим?	20
Сколько должен съедать ребенок?	21
Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?	23
Почему дети не хотят есть овощи	24
Многие дети перестают нормально есть в год	26
А некоторые никогда в жизни не ели хорошо	28
А еще есть дети, которые «не укладываются в график»	29
Что такое графики прибавки массы тела и для чего они нужны?	30
Рост ребенка при грудном вскармливании	34
У всех детей разные темпы роста	36
«С тех пор как он подхватил вирус, он стал меньше есть»	38
Переедание до добра не доведет	40
Три линии обороны	41
Проблема аллергии	43
Он правда ничего не ест?	47
Глава 2. Ваш ребенок знает, что ему нужно	52
Грудное вскармливание по требованию:	
почему не нужен режим кормлений	53
Твердая пища — тоже по требованию	56
А не наестся ли он шоколада?	56

Глава 3. Чего нельзя делать во время еды.....	59
Терпение?.....	59
Ночные рейды	60
Ох уж эти сравнения!.....	61
Подкуп.....	61
Средства, повышающие аппетит	63
От первого лица	67
Глава 4. Руководства по питанию.....	69
Рекомендации Европейского общества	
детской гастроэнтерологии и питания (ESPGAN).....	69
Рекомендации Американской академии педиатрии.....	72
Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ.....	74
Научная фантастика и вскармливание ребенка	75
<i>Часть II. Что делать, если ваш ребенок не ест</i>	<i>81</i>
Глава 5. Эксперимент, который изменит вашу жизнь	82
Несколько важных замечаний.....	85
И это правда работает?.....	90
<i>Часть III. Как избежать проблем с самого начала ...</i>	<i>93</i>
Глава 6. Кормление грудью без конфликтов.....	94
Простой совет	94
Доверяйте своему ребенку.....	95
Кормите ребенка по требованию	95
Кризис трех месяцев	97
Что можно сделать,	
чтобы у меня было больше молока?	100
Почему ребенок не берет бутылочку.....	105
Почему ребенок не хочет другой еды	105
Глава 7. Кормление из бутылочки без конфликтов.....	108
Бутылочки тоже даются по требованию.....	108
Почему ребенок не выпивает всю бутылочку?.....	109
Глава 8. Твердая пища: щекотливая тема	111
Некоторые важные моменты.....	112
Полезные (но менее важные) подсказки	117
Мифы о кормлении детей.....	125

Оглавление

Глава 9. Что могут сделать работники здравоохранения.....	131
Взвешивание	131
Введение в рацион твердой пищи	136
Следите за языком.....	137
Снимите весы с пьедестала.....	138
 Часть IV. Часто задаваемые вопросы.....	141
Что если он действительно не ест?	142
Нужно ли отлучать ребенка от груди, чтобы он ел?	143
А что если у ребенка анорексия?.....	145
А что если у ребенка детская анорексия?.....	145
А у него желудок не усохнет?.....	148
Что если он просто так привлекает внимание?.....	148
Нужна ли ему вода, сок или чай?	150
Почему он так много срыгивает?	152
Что если мы вегетарианцы?	153
А вдруг ему будет не хватать каких-либо питательных веществ?	154
Почему он не пробует новое?	154
Разве он не должен привыкать есть все?	155
Что если мой ребенок родился маловесным?	156
Нужно ли кормить ребенка по расписанию?	157
Перекусывать между приемами пищи — плохо?	158
Сколько времени ребенок может обходиться без кормления?	159
Нужно ли делать перерыв между кормлением и купанием?	160
Почему в школе он ест, а дома не хочет?	160
Разве можно оставлять плохое поведение без наказания?	163
Почему мой ребенок ест меньше, чем ребенок соседки?	164
Почему он больше не ест то, что любил раньше?.....	165
Когда он научится есть самостоятельно?	165
Сколько калорий нужно моему ребенку?.....	166
Слова ничего не стоят; хотела бы я знать, что сделал бы доктор Гонсалес, если бы его ребенок отказался есть, как мой.....	168

Приложение. Немного истории	169
Эпилог. А если бы нас заставляли есть?	184
Примечания	192