



Родителям на заметку...

КАК НАКОРМИТЬ КАПРИЗНОГО РЕБЕНКА

Для некоторых особо тревожащихся родителей питание ребенка становится очень важным моментом в жизни. Они постоянно спрашивают, не голоден ли он. Переживают о том, что их ребенок ничего не ест и очень худой; пытаются накормить любимое чадо. Так что же делать, если стол накрыт, а ребенок отказывается есть?

Начать разговор о правильном питании лучше с того, чего делать не нужно.

Не заставляйте

Это первое и самое главное правило - нельзя заставлять ребенка есть. И тем более нельзя наказывать его за то, что он не доел. Пищевое насилие недопустимо: это ведет к расстройству желудка и нарушению обмена веществ. Если ребенок отказывается даже от очень вкусной еды, значит, он еще не проголодался. Он не будет есть то, что ему не нравится. И не нужно ругаться! Ваш малыш не должен вздрагивать от фразы «Пора обедать».

Не уговаривайте

«Ну, давай же! Ложечку за папу, ложечку за маму...» - наверняка хоть раз, но вы прибегали к такой уловке. Но ребенок капризничает и постоянно отвлекается. А вы продолжаете: ну съешь еще немножечко, ну чуть-чуть! Но ведь уговоры - это тоже в некотором роде насилие. В крайнем случае (например, если нужно дать ребенку лекарство) можно прибегнуть к уговорам. Но делать это лучше ненавязчиво. Попробуйте использовать элемент игры.

Не обещайте

«Доешь обед - куплю тебе мороженое» или «Съешь кашу - разрешу погулять подольше». Обещания могут стать опаснее уговоров. Этим вы только избалуете ребенка. Еда - это не то, с помощью чего надо добиваться послушания. Подкупать ребенка нельзя ни в коем случае, иначе он даже завтракать будет в обмен на что-то.

Не спешите

У каждого ребенка свой темп еды. Два малыша за столом могут есть с разной скоростью. Поэтому соревнования «кто быстрее» не пройдут. Не торопите ребенка, даже если вы действительно куда-то опаздываете. Или пусть дело подождет, или пусть завтрак останется недоеденным.

Нет раздражителям

Когда ребенок сел за стол, постарайтесь, чтобы его ничто не отвлекало. Выключите телевизор, радио, уберите книжку и игрушки. Настройте его на то, что сейчас будет обед. Кормить ребенка при включенном телевизоре неправильно и вредно для здоровья малыша: это негативно влияет на пищеварительные процессы. Но имейте в виду: если ребенок отвлекается, значит, он не проголодался. Не настаивайте.

Не волнуйтесь!

Это последнее и самое важное «не»: не переживайте, что ребенок (по вашему мнению) мало ест. Не дергайте его постоянными расспросами: «А что ты поел? А сколько ты съел?» Можете быть уверены: как только ребенок проголодается, он обязательно об этом сообщит.

Подавая ребенку еду, ведите себя спокойно. Не стойте у него над душой. Если же он ничего не съел, то не надо это никак комментировать. Просто уберите тарелку, но до следующего приема пищи не давайте ему никаких конфет и печенья.

Педиатры уверяют: дети в возрасте от двух с половиной до пяти лет нуждаются в небольшом количестве пищи. Этой порции хватает и для поддержания сил, и для нормального развития. Хороший аппетит у детей развивается только годам к семи. В школьном возрасте жалобы на то, что ребенок ничего не ест, встречаются гораздо реже.

Чтобы с ребенком было меньше проблем, педиатры и воспитатели детских садов дают **следующие рекомендации:**

☺ Обучите ребенка «пищевым запретам». Объясните ему, что нельзя кусочничать конфетами и печеньем, нельзя есть мел, еду, которая упала на пол, невымытые фрукты и овощи: можно заболеть. Обосновывайте свои запреты.

☺ Следите не за количеством, а за качеством пищи. Еда должна быть сбалансированной, разнообразной, красиво оформленной. Не пугайте ребенка большими порциями.

☺ Купите ребенку отдельный набор посуды. Выберите красивые небольшие тарелки. В маленьких тарелках и порции кажутся не такими устрашающими. Хорошо, когда на дне тарелки есть интересная картинка: это стимул доедать до конца. Пусть ребенок помогает на кухне - раскладывает приборы, приносит хлеб. Украшайте еду или зеленью, или красиво сложенными салфетками.

☺ Есть особо активные дети, которые просто не могут долго усидеть на месте. Чтобы их утихомирить, можно за обедом читать книжку: это успокоит и поможет сосредоточиться.

☺ Соблюдайте режим питания. Пусть у ребенка отложится, в какое примерно время завтрак, в какое обед, а когда ужин. Это касается всех возрастов - от грудничкового до школьного. При этом не удерживайте ребенка за столом, пусть идет играть, как только ему показалось, что он сыт.

☺ Педиатры не советуют кормить ребенка сразу после того, как он пришел из детского сада. Возможно, он устал. Возможно, у него действительно нет аппетита. Подождите, пока он сам попросит есть. И помните: вечером пища может быть только легкой и нежирной.

☺ Не давайте ребенку два блюда одновременно. Не ставьте перед ним второе, пока он не доел первое.

☺ Будьте изобретательнее! Ребенку нравится необычное. Так пофантазируйте! Можно сделать "конфеты" из овощного пюре, творога, просто поместив кусочки еды в яркие обертки, или есть суп, пить чай, компот и т. д. через трубочку. Кстати, таким способом можно уговорить ребенка выпить микстуру.

☺ Самым капризным можно предложить рисовать во время еды. Положите на обеденный стол альбом с карандашами. Если ребенок ест яблоко, рисуйте с ним яблоко. Если ест суп - нарисуйте тарелку супа.

Чтобы накормить ребенка без скандала, придется проявить некоторую гибкость и пойти на уступки. Прием пищи не должен превращаться в мучение. Нельзя кормить ребенка через силу, даже если вам кажется, что он очень худой и ему надо поправиться. На самом деле избыток пищи в таких случаях не усваивается должным образом и приводит лишь к засорению организма. Когда дети чувствуют, что им предоставлено право выбора, они с удовольствием едят то, что и вся семья.