

КАК НАКОРМИТЬ РЕБЕНКА, ЕСЛИ ОН ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЕДЫ

«Перевоспитание» малоежки — процесс длительный, может занять несколько месяцев, и в нем должны принимать участие все члены семьи без исключения. Поэтому крайне важно, чтобы и родители, и бабушки, и дедушки, и старшие братья и сестры соблюдали нижеперечисленные рекомендации!

- 1. Не кормите ребенка насильно, уважайте его отказ. Чтобы малыш ел хорошо, у него должен появиться аппетит. Не переживайте, если он пропустил завтрак, обед или ужин.
- 2. Не уговаривайте, не заставляйте ребенка доедать все, что лежит на тарелке. Возможно, порция слишком большая для вашего малыша.
- 3. Не развлекайте ребенка во время приема пищи (уберите игрушки, книги, выключите телевизор).
- 4. Не используйте еду в качестве поощрения или наказания ребенка.
- 5. Не показывайте ребенку, насколько для вас важно, чтобы он съел предложенную ему пищу. Ребенок, осознавший это, вполне может начать манипулировать вами.
- 6. Избегайте «перекусов», т. к. именно «перекусы» являются причиной снижения аппетита у детей.
- 7. Ограничьте время приема пищи до 20 минут. По истечении этого времени уберите еду со стола до следующего раза.
- 8. Предоставляйте ребенку право выбора между двумя-тремя вариантами пищи. Это позволит ему почувствовать свою значимость.
- 9. Готовьте вместе с ребенком. Дети гораздо охотнее едят ту пищу, которую приготовили «сами».
- 10. Новое блюдо предлагайте ребенку только тогда, когда он проголодался, причем не менее 10–12 раз, прежде чем сделать вывод, что эта еда ему не нравится. Вначале давайте небольшое количество пищи (из расчета 1 столовая ложка на каждый год возраста). Если ребенок съедает все, в следующий раз порцию можно увеличить.
- 11. Прием пищи должен быть приятным занятием. Совместные семейные трапезы и пример окружающих способствуют формированию у ребенка правильного отношения к еде.

Павловская Е.В., кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник НИИ питания РАМН



ФАНТАЗИРУЙТЕ С ОФОРМЛЕНИЕМ БЛЮД

Чтобы ребёнку захотелось съесть блюдо, оно должно выглядеть красиво. Подключите свою фантазию, украсьте еду, чтобы угодить своему малышу. Соорудите велосипед, смешную рожицу, машинку из овощей, фруктов, яиц. Блюда, выложенные на тарелках в виде красивых картинок, дети съедают охотно. Существуют специальные тёрки и ножи, с помощью которых из продуктов можно создавать интересные фигурки. Достаточно маме развить своё воображение, и маленький нехочуха обязательно вознаградит её отличным аппетитом.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНТЕРЕСНУЮ ПОСУДУ И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Если ребёнок отказывается есть, важно создать вокруг него приятную обстановку. Выберите необычные столовые приборы. Купите красивую детскую посуду с изображением любимых героев своего малыша: Винни-Пуха, Человека Паука, Микки Мауса. По мере того как ребёнок будет съедать блюдо, картинка на дне тарелки будет открываться. Таким образом, у вашего малоежки появится стимул, чтобы доесть всю кашу или суп до конца и посмотреть, что за изображение скрывается на дне тарелки.



ФРУКТОВЫЙ «АПЕРИТИВ»

Прием пищи можно начинать с овощей и фруктов. Если ребенок проголодался, он с большей вероятностью попробует овощи или фрукты, от которых обычно отказывается.



НИКАКОГО "КУСОЧНИЧЕСТВА"

Нельзя позволять детям «кусочничать» в перерывах между приёмами пищи. Никаких конфет, бутербродов и фруктов! Пусть и говорят, что некоторые перекусы (особенно фруктами и овощами) полезны, но из-за них ребёнок может отказываться от полноценной еды во время обеда или ужина. За время между завтраком и обедом дети успевают нагулять аппетит, и если отказать им в перекусе, они способны съесть всё, что вы положите им на тарелку.



ВСЁ ДЕЛО В МАЛЕНЬКИХ ПОРЦИЯХ

Дети боятся больших порций, поэтому и не доедают их. А некоторые и вовсе отказываются есть, когда видят перед собой настоящую гору из еды. Попробуйте дать своему ребёнку меньшую порцию. Возможно, дело именно в размере. Увидев меньше еды на тарелке, малыш съест всё, что ему положила мама.



ТРУБОЧКА – ЛУЧШИЙ ДРУГ!

Детки очень любят пить всё через трубочку. У них она ассоциируется с коктейлями и праздником. Почему бы мамам малоежек не взять это на вооружение и не начать предлагать своим маленьким нехочухам не только пить, но и кушать через трубочку? Тогда стандартный приём пищи превратится для них в некое подобие праздника. С помощью этого незамысловатого прибора можно уговорить малыша выпить стакан молока, которое он так не любит, или даже овощной бульон. Вообще, через трубочку детки могут поглощать любую еду, консистенция которой достаточно жидкая.



«ВЗРОСЛАЯ» ЕДА

Малыши частенько заглядывают в чужие тарелки с вопросом: «А что там едят взрослые?» Им интересно, чем питаются мамы и папы, старшие братья и сёстры. Поэтому они отказываются от своей еды и просят то же самое, что и у остальных, кто сидит за столом. Что же делать? Ведь деткам не положена взрослая пища. На самом деле, выход из этой ситуации самый простой. Нужно лишь научиться придавать детской пище вид «взрослой». Например, делать роллы не из сырой рыбы, а из курицы и овощей. Ну а если в вашем рационе нет жирного, жареного, копченого и прочего «вкусненького, но вредного», можете смело давать ребёнку попробовать от вашей порции.



ЗАИНТРИГУЙТЕ МАЛЕНЬКОГО ГУРМАНА

Чтобы малыш захотел кушать, его нужно морально подготовить к приёму пищи. За некоторое время до завтрака, обеда или ужина приговаривайте «волшебные» слова: «М-м-м, какой вкусный у нас сегодня обед!» или «А мама приготовила такую вкусняшку!». Скорее всего, ребёнка заинтригуют ваши слова, и он с нетерпением будет ждать, когда же накроют на стол.



ПОКАЗЫВАЙТЕ ПРИМЕР

То, с каким аппетитом малыш обычно ест, зависит и от поведения его близких. Если родители едят при малыше овощи и всячески показывают, какая это вкусная пища, на ребёнка такой пример производит должное впечатление. При таком подходе гораздо больше шансов вырастить из малоежки сторонника здоровой еды. Так что ешьте с аппетитом, и тогда ваш малыш будет вам подражать.



СВОЁ МЕСТО ЗА ОБЩИМ СТОЛОМ

Детки гораздо охотнее кушают, когда сидят за общим обеденным столом вместе со взрослыми. Они наблюдают за мамой и папой, старшими братьями и сёстрами, следуют их примеру и едят то, что им дают. Купите для своего малыша специальный высокий стульчик и посадите за общий стол. Для ребёнка важно подражать взрослым. Иногда это срабатывает, и обеды за общим столом повышают аппетит малоежки.



ВОВЛЕКАЙТЕ РЕБЁНКА В ПРОЦЕСС ПИТАНИЯ

Вовлекать и отвлекать – разные вещи. Не стоит разыгрывать перед ребёнком театральные представления, рассказывать увлекательные истории, включать мультфильмы. Всё это отвлекает малыша. Маме нужно постараться вовлечь своего малоежку в процесс питания. Попробуйте рассказать ему во время обеда о полезных свойствах той пищи, которую он ест, о правилах этикета за столом. Рассказывайте простыми, понятными ребёнку словами – и малыш с интересом будет слушать полезную информацию, не отвлекаясь от приёма пищи.



ХВАЛИТЕ

Каждого малоежку нужно регулярно поощрять. Малыш съел всю порцию каши? Скушал пюре из овощей? Похвалите его, скажите, какой он молодец и как вы довольны – благодаря ему. Безусловно, ваши слова должны быть искренними: дети очень хорошо чувствуют интонации и настроение. Таким образом, нелюбимая еда будет связана у малыша с положительными эмоциями, как его, так и мамы. Это наверняка запомнится ребёнку, и в следующий раз он снова захочет порадовать вас хорошим аппетитом. Только соблюдайте разумность в количестве похвалы, если делать это слишком часто, ваш малоежка начнёт требовать к себе особого внимания за каждую доеденную порцию.



РЕСТОРАН НА ДОМУ

Если малоежка отказывается кушать, мама может поиграть с ним в «ресторан»: предложить на выбор несколько блюд с интересными, интригующими названиями. Малыш отказывается есть овощи? Зато он наверняка попробует блюда с такими названиями, как «Божья коровка» или «Умная сова». Хотите приучить малоежку есть мясо? Приготовьте ему «Курочку Рябу под сырным соусом» или «Весёлые сосиски», и он не сможет отказаться! Главное, не увлекайтесь, выбора из двух блюд будет вполне достаточно.



МАЛЕНЬКИЙ КУЛИНАР

Проверенный способ поднять аппетит ребёнку – приготовить блюдо вместе с ним. Для детей готовка - это интересный и познавательный процесс. Пусть малыш поможет маме: помое продукты, натрёт овощи на тёрке, помешает салат. Маленьким детям можно поручать мелкие и неопасные работы. Результат совместного кухонного творчества будет заметен сразу. Доказано, что ребёнок гораздо охотнее ест еду, в приготовлении которой участвовал он сам.



ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ

Довольно частая картина: ребенок сидит и вяло возит ложкой в тарелке, пока мама пытается уговорить ненаглядное чадо съесть еще чуть-чуть... Так может продолжаться часами. Ограничьте ребенка во времени: когда все поели, спокойно, без укоров и ругани соберите тарелки, в том числе – недоеденную порцию, и отправьте их в мойку. Конечно же, не стоит стоять с секундомером над душой у ребенка или поторапливать его. Но капризуля должен понять, что если он не поест сейчас, то просто-напросто останется без обеда или ужина.



ИЗМЕНИТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Ваш ребенок ест 3 раза в день, но при этом каждый раз не доедает порции? Ничего страшного. Просто увеличьте количество приёмов пищи. Пусть у малыша появится не один завтрак, а два. Введите полдник и ранний ужин. Сами порции лучше сделайте маленькими и дробными. Съедая небольшое количество еды 5 и более раз в день, малоежка точно будет получать необходимый запас питательных веществ.



ПРОЯВЛЯЙТЕ НАСТОЙЧИВОСТЬ

Когда начинаешь приучать ребёнка к новому блюду, приходится нелегко. Маленькие капризули всеми руками и ногами противятся есть незнакомые продукты. Но не стоит отчаиваться. Нужно, наоборот, предлагать, предлагать, предлагать... И тогда ваша настойчивость возымеет успех. Рано или поздно, но ваш малоежка сдастся и начнёт уплетать блюда, которым раньше так противился, за обе щёки. Порой для этого нужно сделать 10-14 попыток, но оно того стоит!



НАЙДИТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Если у вашего малоежки наблюдается сильная антипатия к определённым продуктам, попробуйте найти им замену. Например, творог можно заменить молоком, нежирным сыром или любым другим продуктом, богатым кальцием. Таким же образом можно найти альтернативу практически для любой пищи, которую не принимает ваш малыш.



НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ – ДАВАЙТЕ ПИТЬ

Малыш может отказываться от еды из-за того, что он еще не привык к твердой пище. Попробуйте приготовить для своего капризули витаминный коктейль. Это не только полезная, но и сытная еда. В коктейли можно добавлять измельчённые фрукты, орехи и даже овощи. А если преподнести малышу витаминный коктейль в стакане с трубочкой, украшенном к тому же дольками фруктов, от такого угощения он точно не откажется. Твердую пищу тоже продолжайте регулярно предлагать вместе с жидкой, понемногу ваш малоежка научится с ней справляться.

Если ваш ребенок «малоежка», загляните на сайт:
<http://maloezhka.ru/about.php>