

Воспитание аппетита

Вы пытаетесь уговорить ребёнка скушать хотя бы один кусочек котлетки, с такой любовью приготовленной вами. Но, похоже, малышу она не кажется аппетитной, несмотря на ваши причмокивания и обещания съесть все самой.



Замаскировать кусочки мяса в пюре? Возможно, поначалу этот маневр и удастся, но вряд ли ребенок позволит обводить себя вокруг пальца раз за разом. Ваш малыш разборчив в еде, и, значит, ему требуется особое внимание в этом вопросе.

Многим мамам это знакомо: ребенок согласен видеть в своей тарелке лишь определенный набор блюд, как правило, простых и не всегда идеальных в плане содержания питательных веществ.

На вершине хит-парада приверед - макароны с сыром, сосиски и картошка. К удивлению и огорчению родителей, эти блюда никогда не наскучат избирательным едокам, а попытки внести минимальное разнообразие вызывают протест.

Конечно, такая ограниченность предпочтений вызывает беспокойство у взрослых. Получает ли ребенок все необходимое, питаясь таким образом? Не слишком ли он боится всего нового? Неужели вам постоянно придется готовить для него отдельные блюда, ведь его надо бы окончательно перевести на общий стол? Для начала попробуем разобраться в причинах подобного отношения к еде.

Консерватизм свойственен детям дошкольного возраста и распространяется и на другие сферы жизни малыша. Он предпочитает, чтобы все в его жизни происходило по заведенному порядку, а любые перемены воспринимает в штыки. Особенно такое неприятие новизны обычно свойственно тревожным и боязливым детям. Они чувствуют себя спокойнее, если каждый день их жизни похож на другой, а разнообразие, пусть и приятное, выбивает из колеи. Как же помочь маленькому консерватору выйти за пределы ограничений?

В первую очередь надо подавать ему пример. Удивление, восторг перед жизнью и интерес ко всему вокруг – вот то, что ему необходимо увидеть в ваших глазах. Станьте любопытным ребенком, и ваш кроха к вам присоединится.

Иногда же отказ от пищи, предложенной вами, говорит об обратном - ваш ребёнок осознал свою потребность в независимости. Отвергая еду, которая раньше была ему по вкусу, он отстаивает свое право выбирать и доказывает свою отдельность от вас. Помогите ребёнку проявить свое «я», не давите на

него, не пытайтесь его переупрямить. Не противопоставляйте свою волю его чувствам и желаниям, это приведет к постоянным баталиям вокруг еды. Будьте гибкими - позволяйте малышу делать выбор, но настаивайте на соблюдении правил, которые вы считаете необходимыми.

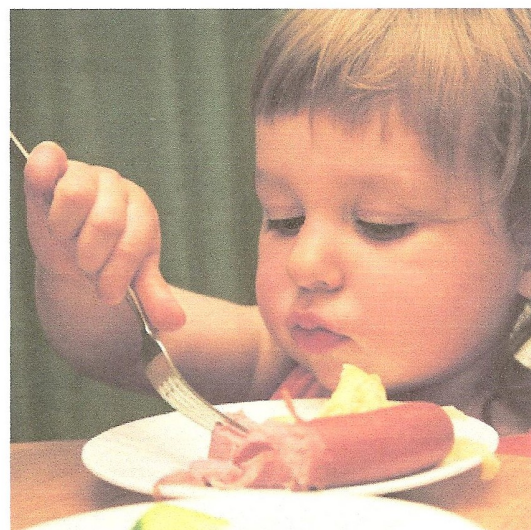
Физическое развитие ребенка также влияет на ситуацию с питанием. Малышу не нужно есть много, чтобы чувствовать себя сытым. Детям важнее играть и проявлять физическую активность, нежели культивировать в себе качества гурмана.

Наконец, последней причиной того, что ваш ребенок отворачивается от еды, которую вы ему предлагаете, может быть повышенная по сравнению со взрослыми чувствительность вкусовых рецепторов. В итоге малыш отвергает всю пищу, имеющую ярко выраженный вкус.

Конечно, большинство мам хотят выполнить свой долг, как следует накормив ребенка. Но как это сделать, не вступая со своим чадом в бой за каждую ложку? Попробуйте следовать простым правилам - и тогда обед будет просто обедом, а не ареной для борьбы или парком аттракционов.

Тактика победы

Уменьшите порции. Ребенок, даже с отменным аппетитом, не может съесть взрослую порцию. Запомните эти простые правила: кусочек хлеба, овощей столько, чтобы они могли уместиться в ладонь, кусочек курицы или мяса размером как 2 спичечных коробка и половинка яблока или апельсина. Постарайтесь предоставить ребенку на выбор несколько блюд и не волнуйтесь о том, сколько всего пищи съест ваш ребенок. Малыш получит все необходимые питательные вещества, если будет есть всего понемногу.



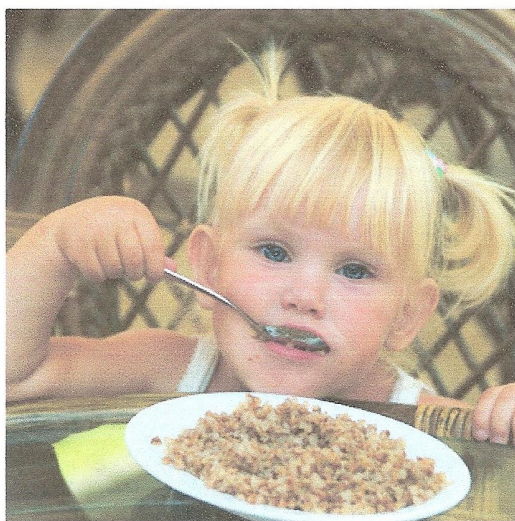
Постепенно вводите новые продукты. Не попадайте в ловушку однообразия, если вы знаете, что ваш ребенок будет безотказно есть лишь макароны. Регулярно предлагайте новые продукты и не отчаивайтесь, если малыш отвернется от тарелки. Проявите настойчивость. Исследования показывают, что родители считают продукт окончательно отвергнутым после того, как он был предложен ребенку от трех до пяти раз. А диетологи утверждают, что продукт нужно предложить ребенку не менее 15 раз, чтобы он принял его. Самый лучший способ - предлагать немного незнакомой пищи в сочетании с хорошо знакомыми продуктами.

Установите расписание кормлений. Не устраивайте малышу перекусы, даже если вы уверены, что он недостаточно съел во время завтрака или обеда.

Ребенок, который перекусывает в течение дня, вряд ли будет голодным, когда наступит время обеда или ужина. Временной промежуток между перекусами и кормлением не должен быть меньше 2 часов. Следите за тем, чтобы все перекусы были не только питательными, но и полезными для малыша (овощи, нежирный и неострый сыр, фрукты, детское печенье со злаками).

Изобретайте. То, как вы готовите еду, может повлиять на восприятие вашего ребенка. Некоторые текстуры он может счесть неприятными. Приготовьте овощи на пару и немного обжарьте их с сыром, используйте разные пряности (болгарский перец, кориандр, укроп, тмин). Но слишком обстоятельно сервированный стол с обилием разных продуктов может привести к еще большим придиркам со стороны ребенка. Найдите золотую середину между скучным однообразием и пестрым изобилием.

Подавайте пример. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок ел фрукты и овощи и пил молоко, вам следует делать то же самое. И помните: побуждая ребенка съесть брокколи, не обещайте ему за это мороженое. Это просто-напросто обесценит пищу, которую вы предлагаете: малыш поймет, что и вы считаете ее невкусной.



Мамины хитрости

Предлагайте ребенку каждый продукт в отдельности. Не смешивайте, например, картофель с морковью.

Предлагайте новый продукт, приготовленный одним и тем же способом, несколько раз. Когда малыш его примет, можете разнообразить блюдо, добавив, например, сыра.

Показывайте малышу пример: он скорее согласится отведать овощного пюре, если увидит, что и вы с удовольствием его едите.

Позволяйте малышу присутствовать при приготовлении блюд.

Не используйте метод шантажа в отношении еды.

Не заставляйте доедать, если малыш не хочет.

Если вы не хотите, чтобы ребенок ел сладости или чипсы, для начала уберите их из поля его видимости. А лучше вообще не покупайте.

Не показывайте малышу, что вы переживаете из-за его плохого аппетита. Он очень быстро поймет, что это отличный повод для манипулирования родителями.