

# Ребенок и еда. Как накормить «малоежку»?

*Ребенок и еда...хорошо, когда эти отношения складываются без проблем. Избежать ошибок в формировании пищевого поведения ребенка помогут следующие рекомендации.*

## **Ложечку за папу, ложечку за маму....**

Не пытайтесь накормить ребенка насильно - такими действиями вы можете сформировать у него негативное отношение к любому приему пищи в принципе. И сама фраза «малыш, пора обедать» будет вызывать у ребенка бурю негативных эмоций, даже если он еще не знает о том, что приготовлено. Кроме того, кормя ребенка против его воли, вы рискуете вызвать и определенную физиологическую реакцию организма.

Так же не стоит заставлять ребенка обязательно доедать все, что есть в тарелке, навязывая ему чувство вины рассказами про голодающих в бедных странах. Ребенок должен прислушиваться к своим физиологическим ощущениям («Сыт ли твой животик?»), а не ориентироваться на порцию в тарелке. Иначе в будущем ребенок может столкнуться с проблемой переедания....В конце концов, недоеденная пища может отправиться в холодильник или в миску домашнего питомца, и ничего криминального в этом нет.

## **Что у нас в меню?**

Уже в дошкольном возрасте важно спрашивать у ребенка о том, какие блюда ему нравятся, а какие нет. И естественно, не настаивать, что бы ребенок ел то, что он просто терпеть не может. Полагаю, что у каждого взрослого есть свои любимые и нелюбимые продукты. И даже если вы сами безумно любите брокколи и считаете ее очень полезной, оставьте за ребенком право отказаться от нее, если она ему категорически не нравится. Так же, уже дошкольникам хорошо бы предлагать альтернативы для обеда и ужина: «что тебе подогреть, гречку или картошку?», «сварить завтра гороховый суп или борщ?».

## **Пишем список**

Составьте вместе с ребенком (или нарисуйте) список блюд, которые он очень любит и хочет видеть на вашем столе почаще. И напротив, отметьте те блюда, которые он категорически не хочет есть. Оставьте за ребенком его право отказаться от тех или иных блюд. Ведь, как правило, практически любому продукту можно подобрать альтернативу по калорийности и полезным свойствам.

## **Сладкое - только на праздник!**

Все мы знаем, что сладости - отнюдь не самая лучшая пища, особенно для ребенка. Тем не менее, однажды попробовав конфету, малыш несомненно потребует от родителей «повторения праздника». И даже если родители ярые противники сладостей, ребенок наверняка попробует «запретный плод» в гостях у бабушки или у

друзей. Не делайте из еды культ, постоянно твердя фразы о том, что « торт купим только на праздник», «вот будет Новый год - тогда и наешься конфетами», «дам конфету только за хорошее поведение». В будущем это грозит тем, что испытывая негативные эмоции, человек будет регулярно отпраиваться в кондитерскую для «поднятия настроения». Лучше всего выдавать сладкое пусть и в небольших количествах, но достаточно регулярно, после основных приемов пищи и не привязывая получение конфеты к хорошему поведению ребенка. Вполне достаточно соблюдать в семье правило, что десерт мы едим не вместо супа, а после него. Кроме того, сладости бывают разные! Запрещенный шоколад можно заменить кусочком зефира или мармелада, который ребенок сам выбрал в магазине.

## **Шеф-повар**

Накормить малоежку бывает настоящим мучением для некоторых родителей. Привлекайте ребенка к процессу приготовления пищи! Даже самым маленьким можно давать небольшие поручения на кухне. Наверняка ребенку захочется попробовать блюдо, которое он готовил вместе с мамой. Или съесть кусочек того продукта, от которого ранее он категорически отказывался.

Помните, что прием пищи должен сопровождаться положительными эмоциями родителей и ребенка. В течение дня «кормите» вместе с ребенком куклу или мишку, «варите кашку», «пеките блинчики и калачики» из теста для лепки. Такие игры так же способствуют формированию положительного отношения у ребенка к приему пищи.

## **Давайте поиграем!**

С дошкольником-малоежкой можно играть с едой, предлагая ему с закрытыми глазами на вкус определить кусочки фруктов или овощей, описать свои ощущения во рту (яблоко сладкое, морковка сочная). Вы и не заметите, как вместе с ребенком съедите полезную тарелку фруктово- овощного салата. Только не давайте пробовать те продукты, к которым у ребенка стойкое негативное отношение - он перестанет вам доверять!

## **Что бы еще придумать?**

Нередко аппетит снижается во время болезни ребенка. Поставьте в детской комнате тарелку с фруктами, вазочку с горсткой орешков. Румяное красное яблоко или аппетитный банан постоянно будут на глазах у ребенка, и скорее всего, будут съедены в течение дня. И наоборот, вазочку со сладостями лучше убрать подальше от детских глаз.