

## Консультация для родителей «Как накормить упрямого малыша?»

Многие современные родители сталкиваются с проблемой аппетита у своих детей. Но может быть в проблеме плохого аппетита виноваты мы сами? Итак, что же делать...

1. Успокойтесь! И попробуйте дать ребёнку определить самому, когда он хочет есть, и сколько. Здоровый голодный организм сам знает, сколько и когда ему нужно есть. Зачастую мы просто не даём ребёнку самому научиться разбираться в своих потребностях.

Для восстановления внутреннего баланса у ребёнка родитель должен научиться ему доверять, с одной стороны, и ввести определённую дисциплину, с другой.

2. Не кормить насильно. Бессмысленно и даже вредно кормить не голодного ребёнка. Он должен чувствовать некую потребность, дискомфорт, желание - чувствовать нехватку еды в организме.

3. Посмотрите внимательно, подходит ли сыну/дочке выбранный вами режим. Возможно, имеет смысл, сдвинуть кормление по времени или поменять местами приёмы пищи (многим детям проще обедать после дневного сна, а не до, как принято в нашей традиции).

Вопреки распространённому мнению не всем людям подходит режим, при котором самое калорийное блюдо это завтрак. Возможно, вашему ребёнку, будет удобнее, есть лёгкий завтрак и плотный ужин.

Если ребёнок быстро насыщается и теряет интерес к еде, поиграйте с расписанием, что бы сделать кормления чаще, введите второй завтрак, вечернее чаепитие.

4. Поведение ребёнка за столом регулируйте не уговорами, угрозами или мультиками\сказками\песнями, а принципом «кто не ест – тот не голодный» и действуйте сообразно этому – заканчивайте трапезу и убирайте еду со стола. Если ребёнок отказывается от еды после нескольких ложек значит, в данный момент, он не хочет есть, у него нет интереса к еде.

Будьте последовательны в действиях, предупреждайте ребёнка о том, что если он выходит из-за стола, играет, шалит обед заканчивается, и действительно убирайте со стола до следующего приёма пищи. Только помните, если вы убрали со стола недоеденную тарелку это не должно быть наказанием за то, что малыш играл вместо еды, это просто ваша реакция на то, что он не голодный и не более того.

5. Если ребёнок уже имеет нарушение пищевого поведения, то до тех пор пока не вернётся нормальный аппетит, уберите все перекусы и минимизируйте сладкое и жирное во время обычных приёмов пищи.

Что делать со «сладким»?

а) назвать сладкое «десертом», который идет исключительно после, а не вместо нормальной еды и давать его, если ребенок поел «прилично». Это версия на тему «до последней ложки», но более лояльная;

б) сделать сладости одним из приемов пищи, отдельным от остальных. И на вопрос «Мама хочу печенку, а не кашу» смело отвечать «На завтрак у нас сегодня кашка, а печенки мы кушаем в полдник».

6. Наберитесь терпения. Ведь некоторые дети едят не мало, а медленно (здесь вовсе не подразумевается, что он час ковыряется в тарелке с манной кашей). Ещё один способ - предоставить ребёнку возможность самому накладывать на тарелку то количество еды, которое он готов съесть (не стоит использовать раньше 4-5 лет). Важно только при этом, если он ошибся и даже в этом случае съел не все, не ругать его.

«Фу, вашу кашу!»

Для детей дошкольного возраста свойственно явление снижения аппетита. У таких детей насыщение происходит после потребления небольшого количества пищи. Родители же соотносят их потребности со своими, что не вполне корректно. Конечно, взрослому здоровому человеку пищи требуется больше, чем ребенку. Такие мальчики и девочки привыкают пополнять свой запас энергии не за счет каш и борщей, а с помощью «перехватывания» конфет, печенья, зефира, вафель, т. е. таких продуктов, чья энергетическая ценность высока, а общий объем невелик. Главное, чтобы озабоченные взрослые своими приставаниями и уговорами не выработали у ребят стойкую негативную реакцию протеста. Тогда те действительно начнут отказываться от пищи в ущерб своим потребностям, что называется «из принципа».

Избалованные дети позволяют себе капризничать по поводу того или иного блюда, способа его приготовления или подачи на стол. Из их слов следует, что суп нельзя есть, потому что там плавают лук, макароны несъедобны из-за подливы, а чай слишком горячий.

Чаще проблемы возникают в тех семьях, где детям готовят «на особицу». Специально сделанное блюдо другие члены семьи не потребляют сами. На отказ ребенка съесть приготовленное блюдо или только для него купленное что-то, взрослые начинают бурно возмущаться. Дети же отвечают им язвительными замечаниями типа «Что же вы сами не едите?» для разрешения этой проблемы необходимо прибегнуть к тактике совместных действий.

Игнорируемый продукт или блюдо желательно приготовить для всей семьи и предложить его на завтраке, обеде или ужине. В этом случае снижается интенсивность капризов. К тому же происходит своеобразное заражение. Ребенок видит, как дружно другие едят нечто, и у него появляется желание отведать это блюдо.

Кулинария - дело исключительно творческое, в ней может быть реализована тяга детей к экспериментированию и самовыражению. Поэтому включение

детей в совместную деятельность по приготовлению пищи, предоставление им самостоятельности могут помочь успешно разрешить подобные проблемы. Таким образом, можно достаточно легко предотвратить появление «пищевых» капризов, раз и навсегда избавиться от проблем, связанных с кормежкой, да и просто подготовить детей к будущей роли взрослых.

«Маленькие хитрости»

«Одну ложку за маму, одну за папу, одну за бабушку...» - так чаще всего бормочут родители, уговаривая ребенка съесть завтрак, обед, ужин. Но одной поговоркой все равно не обойтись.

\*Тарелка с сюрпризом.

Купите детскую тарелку, где на дне что-нибудь интересное нарисовано.

«Если ты все скушаешь, то появится веселый паровозик! И мы посчитаем, сколько у него колесиков».

\*Ожидание вкусного.

Готовимся к трапезе за несколько часов. Взрослый говорит: «Сегодня на обед (ужин), будет... (перечисляем меню). Ой, как хочется, так вкусно будет!».

Говорится это очень часто: и во время игры, и во время прогулки надоедаем ребенку этим «предвкушением». Почти всегда малыш через некоторое время сам начинает просить кушать. Чего мы и добивались!

\*Кушаем и рисуем.

Этот метод может быть полезен тем, чьи дети едят «очень мало». На обеденный стол рядом с ребенком кладем альбом и рисуем то, что он кушает. Например: нарисуем яблоко. Когда малыш откусит кусочек, мы зарисуем этот «кусочек» на рисунке. Чем больше малыш кушает, тем больше мы зарисовываем наше яблоко. В конце разрешаем ребенку самому зарисовать полностью рисунок.

«Ура! Съел! Нет яблочка!».

Магия потешки способна не только отвлечь малыша, если он не хочет есть, но и накормить его кашкой, которую он не очень любит. Рассказывайте ему потешки ласково, с улыбкой, малыш будет хорошо кушать, и при этом будет развиваться его память и речь.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОТЕШЕК...

\*\*\*

Это – ложка, это – чашка.

В чашке – гречневая кашка.

Ложка в чашке побывала –

Кашки гречневой не стало!

\*\*\*

Каша вкусная дымится,

Леша кашу есть садится.

Очень каша хороша,

Ели кашу не спеша.

Ложка за ложкой,  
Ели понемножку.  
\*\*\*

Кто у нас любимый самый?  
- Ложку первую за маму,  
А вторую за кого?  
- Да за папу твоего,  
За кого же третью ложку?  
- За веселую матрешку,  
Съешь за бабу, съешь за деда,  
За мальчишку - за соседа,  
За подружек и друзей,  
Съешь побольше, не жалеи!  
Съешь за праздник, шумный, яркий,  
За гостей и за подарки,  
За котёнка, за Тимошку  
Эту маленькую ложку  
И за рыжего кота,  
Вот тарелка и пуста!  
\*\*\*

На моей тарелочке, Рыженькая белочка.  
Чтоб была она видна, Все съедаю я до дна!  
\*\*\*

Самый верный способ есть!  
Чтобы эту кашу съесть,  
На тарелку мы подуем,  
кашу ложкой заколдуем,  
Никому не отдадим,  
Сами мы ее съедим.  
Первую съедим мы ложку  
за кота, котят и кошку,  
Чтобы эти мяу мурки,  
Поиграли с нами в жмурки.  
А вторую ложку каши  
мы съедим за маму нашу,  
Чтобы за день не устала,  
На ночь сказку рассказала.  
Посвятим мы ложку третью  
Папе лучшему на свете,  
Пусть от скуки нас спасет!

Родители знают, как трудно уговорить ребенка покушать. Капризы начинаются с самого раннего возраста, сначала малыши боятся пробовать что-то новое, а потом начинают выбирать: «суп не хочу, кашу не буду».

Кушайте вместе с детьми.

Привлечь внимание мамы и отказаться от одного из блюд становится проще, чем в присутствии всей семьи. Поэтому устраивайте семейные завтраки, обеды и ужины как можно чаще. Пусть каждая трапеза станет настоящим семейным праздником.

Откажитесь от фастфуда.

Старайтесь не поддаваться на уговоры малышек и не покупайте им модные пиццу, картошку фри или бургеры. Лучше отдавать предпочтение домашней еде: картофелю, салатам, кашам, блинчикам.

Не забывайте про соусы.

Любая еда с соусом станет не только вкуснее, но также красивее и полезнее. И даже ненавистная многим овсяная каша со смайликом из варенья может превратиться в любимое блюдо!

Не делайте еду элементом поощрения.

«Наведешь порядок в своих игрушках - получишь конфетку» - знакомая ситуация? Получается, угощение в награду - символ похвалы. От этого оно становится еще более желанным и воспринимается как более ценное и вкусное.

Обязательно украшайте блюда.

Тогда процесс принятия пищи превратится в игру, и даже нелюбимые детьми полезные продукты не будут восприниматься как что-то строго необходимое. Малыш сам захочет попробовать морковь в форме колечек, помидоры - сердечки.

Привнесите интригу.

Это просто и интересно. Добавьте в любое блюдо сырые ягодки, орешки или изюм. Кому попадет порция с сюрпризом, тот получит небольшой сувенир. И все будет съедено за считанные секунды.

Станьте для ребенка лучшим примером.

Это – одно из важных правил. Ребенок, которого с детства окружают сладкие фрукты и свежие овощи, легкие салаты красивые супчики, орешки, рыба на пару, компоты из ягод вряд ли полюбят тяжелую жирную пищу и синтетические сладости. Но и не запрещайте их пробовать. «Запретный плод сладок». Лучше попробовать что-то вредное вместе, обсудить состав и отметить полезные свойства привычной домашней еды.

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.