



# ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ В 2 – 4 ГОДА

## 2 – 4 года. Почему ребенок ест неохотно

Примерно с 2 до 4 лет многие дети отказываются от незнакомой еды, требуют одни и те же блюда каждый день.

**Причины такого поведения могут быть разными.**

1) Согласно одной из теорий, это нормальное поведение человека, имеющее эволюционные корни: новая еда могла означать опасность, поэтому у нас присутствует инстинкт отрицания незнакомой пищи. Как правило, он размывается к 4 – 5 годам, но иногда сохраняется и во взрослом возрасте.

2) Отказываясь от еды, ребенок заявляет свои права на собственный выбор и проверяет рамки возможного в общении со взрослым.

3) Ребенок не может сосредоточиться на еде, так как вокруг много отвлекающих факторов: игрушки, телевизор или что-то еще.

4) Малыш усвоил неправильные пищевые привычки, и его интерес к незнакомой еде угас:

- 4.1. его могли кормить, когда он не был голоден;
- 4.2. его торопили во время еды;
- 4.3. его запугивали, если он плохо ел;
- 4.4. его слишком много уговаривали и развлекали во время еды;
- 4.5. его оставляли одного во время трапезы;
- 4.6. его кормили с ложки, когда он хотел держать ее сам;
- 4.7. его кормили под мультики, песни или ролевые игры.

5) Иногда ребенок отказывается от еды, потому что ему не нравится текстура, цвет или запах продукта. У него могут храниться воспоминания о том, что его кормили тем же самым, когда он был болен.

## **КАК СОЗДАТЬ ЗДОРОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ РЕБЕНКА**

У ребенка есть инстинкт, позволяющий выбирать ту пищу, которая ему необходима. Задача родителя — предложить маленькому гурману достаточный выбор здоровой и сбалансированной еды и создать окружение, которое настроит малыша на прием пищи.

Если вам действительно важно изменить пищевые привычки ребенка — выделите на это время, подготовьтесь к этому процессу и относитесь к нему как к серьезной работе. Однако будьте реалистами: малыш



дошкольного возраста, как правило, не готов пробовать слишком много новой пищи, он «дорастет» до этого не раньше 4 – 5 лет.

✚ Дождитесь, пока ребенок сам попросит еды. Конечно, это на несколько дней внесет сумбур в ваш распорядок дня, но такая мера необходима для того, чтобы ваш маленький нехочуха начал с охотой есть.

✚ Садитесь за стол вместе с ним. Если время обеда подошло, а малыш все еще не просит кушать, садитесь сами и начинайте с аппетитом есть. Телевизор, телефон и планшет сейчас отвлекать от еды не должны. Если ребенок захочет присоединиться к вам, усаживайте его рядом и покормите.

✚ Ешьте всей семьей. Не меньше одного раза в день по будням и не меньше двух раз в выходные садитесь есть все вместе. Ребенок перенимает пищевые привычки у взрослых. Если его постоянно кормят в одиночестве, он не может разобраться, как нужно есть, как вести себя за столом, какой разной может быть пища.

✚ Поощряйте его самостоятельность. Уже с 10 – 12 месяцев малыш готов есть ложкой сам. Теперь он самостоятельно решает, сколько принимать пищи, как и с какой скоростью, как долго жевать или сосать еду, наслаждаясь вкусом, нюхать и разглядывать содержимое тарелки.

✚ Транслируйте ценность еды. Кладите небольшие порции, чтобы стимулировать ребенка просить добавку.

✚ Не поощряйте малыша за еду, не обещайте ему мультики, сказку или игрушку за то, что он все съест. Еда сама по себе должна стать удовольствием для ребенка.

✚ Предлагайте новую еду многократно: ребенку нужно привыкнуть к ней. Однако кладите этот незнакомый продукт не на тарелку малыша, а на стол, чтобы не вызвать протест. Не давайте ему сразу большое количество новой еды: достаточно одного кусочка.

✚ Если вы хотите познакомить малыша с новыми продуктами, не готовьте пищу целиком из них: пусть в еде будут и знакомые ему ингредиенты.

✚ Кладите в тарелку небольшое количество еды. Порция для ребенка равна половине взрослой.

✚ Выбор еды не должен быть слишком большим. Не предлагайте малышу самому придумать, что он хочет на обед. Достаточно сказать, что его порция на столе.

Поначалу выполнение этих инструкций может сбить привычный режим вашего дня, но в результате малыш будет готов самостоятельно питаться за общим столом. Потерпите немного, и вы оцените, насколько это удобно — и для него, и для взрослых.

- Не запрещайте полностью «вредные» продукты — иначе ребенок перестанет считать их едой и будет видеть в них недоступное удовольствие.

- Не заставляйте малыша есть полезный продукт, от которого тот настойчиво отказывается, — он перестает воспринимать его как пищу. Как показывает исследование, 72 % людей, которых заставляли в детстве есть определенные полезные блюда, полностью исключили их из своего рациона во взрослой жизни.

- Если вы заставили малыша есть против его воли, не хвалите его за то, что он «справился со своей задачей». Это приводит к неприятным последствиям: послушные дети перестают есть из-за того, что они испытывают голод, и начинают использовать еду для других целей. Съеденная пища оказывается способом заслужить похвалу мамы и испытать таким образом удовольствие. И в своей взрослой жизни они будут обращаться к еде, чтобы утешить себя в состоянии стресса или грусти.

### **КАК ВЫЗВАТЬ ИНТЕРЕС К ЕДЕ У РЕБЕНКА**

- Как можно чаще вовлекайте ребенка в процесс приготовления пищи, покупки продуктов и детского питания в магазине, где он тоже может выбрать что-то по своему желанию. Малышу будет интересно попробовать еду, в покупке или создании которой он участвовал.

- Если возможно, выращивайте овощи и фрукты на даче и привлекайте малыша к уходу за ними. Поможет и горшочек с зеленью, растущей на балконе.

- Готовьте интересные и вкусные блюда вместе, украшайте их перед подачей.

- Рассказывайте ребенку о том, чем полезны те или иные продукты и каким образом употребление различной пищи поможет ему быстрее бегать или стать сильнее.

- Будьте образцом для подражания — не смотрите телевизор за едой.

- Не уступайте, если ребенок просит сделать то одно, то другое блюдо, отказываясь от всего приготовленного. Если малыш действительно голоден, он съест то, что подают на стол.



### **ПОСЛЕ 4 ЛЕТ. КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ**



Согласно данным исследований, ребенок начинает осознавать понятие «здоровая еда» в возрасте около 4 лет. Это происходит, только если родители объяснили ему, что это такое, причем как можно раньше, в 2 – 3 года, а то и в годик. И тогда уже в возрасте 4 – 5 лет дети могут самостоятельно делать «здоровый» выбор.

1) Подайте ребенку пример. Самым лучшим примером для малыша является его семья. Если мама хотя бы раз в несколько дней готовит вкусный здоровый ужин, папа приносит домой свежие фрукты и овощи, а бабушка показывает внучке, как варить суп, то ребенок получает навыки здорового пищевого поведения.

2) Не кладите в еду много сахара или специй. Ребенок открывает естественный вкус каждого продукта и ощущает такие вкусовые оттенки, которые взрослый не способен различить. Конечно, со временем малыш должен знакомиться с самыми разными блюдами, но сейчас лучше избегать резких вкусов.

3) Присмотритесь к собственному рациону. Пусть семейная трапеза не будет плохим примером для юного гурмана. Привыкайте есть меньше жареного, больше блюд, приготовленных на пару или тушеных. Включайте в диету овощные и фруктовые салаты. Откажитесь от вредных полуфабрикатов и алкоголя. Старайтесь закупаться продовольствием не на месяц, а на неделю.

4) Готовьте вместе с детьми. Учите их мастерству приготовления любой еды — от каши до пирога. Пусть малыш всего лишь насыплет стаканчик муки в миску — этого уже будет достаточно для начала.

5) Придумывайте игры про еду. С помощью игры можно познакомить ребенка с тем, какие продукты полезны для него, а какие — нет. Вы можете придумать целый мир, в котором будут жить любопытные персонажи. Используйте свое воображение!

6) Пусть десертами станут только блюда из натуральных ингредиентов — фруктовые пюре и салаты, пудинги и т. д.

7) Не пугайте малыша категорическими запретами. Мягко объясняйте и старайтесь переключать внимание ребенка в те моменты, когда он слишком активно требует что-то вредное.

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ**

Как преодолеть детские капризы за столом, создать здоровую иерархию в семье, научить ребенка нормам поведения и семейным ритуалам? Уже в 2 – 3 года кроха может начать капризничать, скандалить, уходить из-за стола, где собралась вся семья, без разрешения и игнорировать другие запреты. Как найти общий язык с маленьким бунтарем и научить его правилам поведения?

- Выработайте единую позицию. Чтобы изменить эту ситуацию, взрослым, включая бабушку, необходимо договориться о единых требованиях и общем подходе к воспитанию ребенка.



- Среди договоренностей должны быть правила поведения за столом. Будут ли малыша кормить отдельно или он ест вместе со всеми? Как реагировать, если он пытается уйти из-за стола?

- Важно показать ребенку семейные правила на собственном примере. Можно комбинировать разные подходы: завтрак, обед и



полдник — в легком режиме, ужин — все вместе и в общении. В этой ситуации малыш сам захочет посидеть со всеми подольше.

- Совместные трапезы со взрослыми — важный ритуал, показывающий малышу его место в семейной иерархии. Ситуация, в которой трехлетний ребенок питается отдельно от всех, — это путь к побегам из-за стола. Малыш привыкает к тому, что у него свой режим и ритуал питания и только от него зависит, когда начать и когда закончить. Но если ребенка включить в круг семьи, ему будет проще обучиться правильному поведению за столом. Особенно если перед ним, как и перед остальными, лежит салфетка и ему разрешают пить из стеклянного стакана, как взрослому.

## **КАКИЕ ШАГИ ПОМОГУТ РЕБЕНКУ УСВОИТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ**

- Требуйте, чтобы ребенок сидел со всеми, но разрешите ему самому выбирать, чем питаться, из продуктов, представленных на столе.

- Хотя бы один прием пищи в сутки сделайте общим, семейным, чтобы юный участник трапезы перенимал правила поведения за столом через подражание.

- В выходные сделайте один общий прием пищи праздничным — пишите меню и готовьте вместе.

- Введите слово-маркер окончания приема пищи. Например, выпускать малыша из-за стола тогда, когда он скажет «спасибо».

- Не пускайте ребенка обратно за стол после слова-маркера.

- Если малыш начинает капризничать за едой, ни в коем случае не уговаривайте его есть. Капризничает — значит наелся. Наелся — скажи «спасибо» и можешь быть свободен.

- Если ребенок не может и не хочет сидеть со всеми за столом, дайте ему возможность есть в своем режиме, но те продукты, которые ему предложены.

Когда дома существуют четкие правила поведения, внутри которых у малыша есть определенная свобода, кухня перестает быть местом, где ребенку нужно что-то доказывать родителям. В понятно организованной иерархической структуре он чувствует себя комфортно и безопасно: четко знает, где его место, и понимает, что решение всех трудных вопросов возьмут на себя взрослые.



**Приятного аппетита вашему малышу!**