



Как накормить малоежку?

Старший воспитатель
Мухамедьянова Светлана
Владимировна



Ваше дело — предложить

- Даже если вам кажется, что он съел очень мало, не наелся, даже если он вообще ничего не поел, если он "тощий". **Ваше дело предложить.** Все! Не уговорить, не заставить, а именно предложить. И ребенок вправе отказаться.
- Начиная с младенчества, с кормления грудью, многие родители обеспокоены тем, что ребенок голоден. Они впихивают ему еду "за папу, за маму, за того дядю". Малыш не имеет права съесть столько, сколько он хочет. Он должен съесть обязательно все, что ему положили на тарелку. Иначе "за шиворот вылью", "муж рябой будет" и прочие страшилки.
- Важное правило, поддерживаемое всеми специалистами — педиатрами, неврологами, психологами, диетологами: **еда — это только еда.**

Во время еды — никаких мультиков!

Многие подсовывают ребенку за едой мультики или планшет. Мол, иначе дитя вообще не ест. Сразу хочу сказать: вообще я ничего не имею против мультфильмов и планшетов. Планшет у нас дома в свободном доступе, дети играют в него, когда захотят. Тем более сейчас столько развивающих классных приложений. Жесткого запрета на мультики у нас тоже нет. Но прием пищи — это прием пищи. А не развлечение с танцами, бубнами и планшетом с мультиками.

Знаете, почему любые развлечения во время еды — это табу? Потому что когда ребенка что-то отвлекает от еды, он ест на 20% больше положенной ему нормы.

А что случается с человеком, когда он ест больше, чем нужно? Помимо того, что таким образом вы повышаете у малыша риск ожирения, развлечениями во время еды вы отучаете его слушать свое тело — что он хочет, что он не хочет, сыт он или голоден. Он не ощущает вкус продуктов, не понимает вообще ритуала приема пищи. Ребенок в этот момент как зомби — автоматически кладет ложку в рот и даже не помнит, что он ел!

Эту хитрость используют многие рестораны, которые вешают телевизоры прямо над столами. Там обычно крутят развлекательный канал или анимацию с какими-нибудь плавающими рыбками, но, даже отвлекаясь на такую ненавязчивую беззвучную картинку, посетители ресторанов съедают намного больше, а значит, ресторан зарабатывает больше денег.

Никаких мультиков во время еды! Никаких развлечений, песен и танцев, никаких сказок, "Вертолетик залетает в ротик", "За маму, за папу!" быть не должно.

Период первый: от трех лет до младшего школьного возраста.

- Ребенок уже давно ест разную еду, всего напробовався, пищевой интерес угасает. И некогда прожорливый ребенок вдруг становится "малоежкой". Дети, которые когда-то могли и целую тарелку борща съесть, вдруг ограничиваются двумя ложками.
- Ребенок вытягивается и худеет. Родители начинают паниковать и закармливать. В ход идут мультики, подкуп и шантаж. А кто съест целую тарелку — вообще конфету получит! Что происходит при этом? Ребенка кормят против его желания, нарушаются все природные механизмы голод — насыщение, нарушаются базовые пищевые привычки.

Запомните! Здоровые голодные дети едят.

Если вы вели пищевой дневник и поняли, что ваш ребенок реально ничего не ест — не заставляйте есть, а идите к врачу, сдавайте анализы, выясняйте, в чем дело. Это может быть не просто "плохой аппетит".

Период второй: ребенок достигает подросткового возраста.

- Интенсивный рост и буйство гормонов. Подросток хочет есть все время, днем и ночью — и борщи, и чипсы, и колу, и потом снова борщ. Все и побольше.
- Но тут уже родители озабочены тем, что ребенок может растолстеть и вообще: "Столько жрать вредно!". Начинают резко ребенка ограничивать, приправляя добрыми замечаниями типа "Возьми себя в руки, если я тебе не скажу, то никто не скажет!", "Ты слишком округлилась!".
- **Хотя эти округления нормальны для подросткового возраста!** И если оставить ребенка в покое, стараться тихонько всей семьей правильно питаться, вовлекать ребенка в семейные занятия спортом и принять, что ребенок может округлиться, то этот период пройдет сам, и ограничивать, вселяя комплексы, не придется.

Родители малоежек в основном
находятся в периоде номер 1 —
от 3 до 7 лет.

**Помните, мало есть в этом
возрасте вполне нормально.**

"Половина котлеты и ложка
пюре", — повторяйте, когда
нервничаете.

Правила кормления :

- **Сядьте напротив ребенка со своей тарелкой и начните молча есть такую же, как у ребенка, еду.** Заставлять малыша есть пюре из кабачка, а самим наворачивать стейк — как-то не по-человечески.
- **Все! Больше ничего делать не нужно!** Дети развиваются по вашему образцу, учатся на наглядном примере. Так дайте его!
- **Уберите неудобную еду.** Например, суп многим малоежкам есть неудобно — капает с ложки, мочит одежду, противно стекает по подбородку. Но родители заставляют есть именно суп! Хотя его пищевая польза не подтверждается никакими исследованиями. Это обычное второе блюдо, разбавленное водой.
- **Если соцветие брокколи можно взять в руку и есть целиком — оно ведь такое красивое и его удобно держать в маленькой ручке, — зачем делать из него это ужасное неаппетитное пюре?** Продолжая давать умеющему жевать малышу продукты в пюреобразном виде, можно на всю жизнь отбить желание их есть. Овощи и фрукты очень красивы и аппетитны, у они интересны целиком!

- **Предлагайте ребенку то, что называется "finger food"** (дословно "пальчиковая еда"). Почему у большинства детей так популярна картошка фри, конфеты и так далее? Потому что это удобно взять в руку и съесть за один укус. Сделайте другую еду такой же удобной. Например, вместо супа — кусочки отварного мяса 2×2 см и маленькие соцветия брокколи. Овощи подавайте так же, кубиками 2×2. Сделайте из обычной еды "конфетку", но не по количеству сахара, а по удобной для ребенка форме.
- **Перестаньте обсуждать дома еду, диеты, вес, свой внешний вид, демонстративно взвешиваться каждое утро и плакать после этого.** Если в семье еда вызывает тревогу, ребенок будет от нее отказываться! Он уже усвоил, что еда — это страшно! Таких тяжелых расстройств пищевого поведения у детей, как в семьях ярых ПП-шников, спортсменов и веганов, психологи не встречают больше нигде.

- **Ребенок вправе быть не голоден!** Как и вправе съесть двойную порцию. Многие судят по себе и уверены, что ребенок точно хочет есть. Но у каждого человека свои биоритмы— кто-то ест сразу, как проснется, а кто-то не может впихнуть в себя еду раньше, чем через три часа после пробуждения. В какие-то дни мы хотим есть постоянно, а в какие-то нас воротит даже от запаха пищи.
- У ребенка так же. В один день он целый день сидел дома, гулять не ходил из-за дождя, энергии потратил мало и есть почти не хочет. А в другой день папа свозил ребенка в аквапарк — вода, горки, куча потраченной энергии и хороший аппетит.