Задача: накормить ребёнка!

Трудно найти маму, которая бы ни разу не сокрушалась о том, что ее ребенок плохо ест. Одни малыши едят только то, что привыкли, другие - исключительно сладости и вкусности, третьи не едят вообще ничего! Но стоит проявить немного фантазии - и ситуация на кухне кардинально изменится.

Солнышко в тарелке

Многие дети воспринимают мир вокруг как огромную игру. Мягкие игрушки в их мире говорят маминым голосом, в праздники по комнате летают шарики, а в гости приходят клоуны и Дед мороз со Снегурочкой. Мы сами стараемся сделать детство своего чада волшебным и ярким. Но когда готовим ребенку еду, об этом почему-то забываем. А ему скучно прямо сидеть за столом, есть взрослую еду и вытирать рот салфеткой! Однако развлечения за столом не должны быть лишены здравого смысла. Представьте себе: папа старательно изображает животных, бабушка поет или с чувством декламирует стихи, а мама впихивает в случайно открывшего рот ребенка кашу или суп. И, пританцовывая, приговаривает: ложку за маму, ложку за папу…

Есть другие способы накормить ребенка. Например, рассказать ему сказку. Про еду. На ходу придумать историю о синьорах-помидорах и панах кабачках, о Чиполино и красавице-морковке, которые в один прекрасный день подружились и решили жить в одной тарелке. Или о котлетке, которая была грустной и печальной, пока у нее не выросли глазки, ушки, нос и рот до ушей! Все это прямо на глазах малыша можно выложить из кусочков морковки, помидоров, оливок, огурцов. Для гарнира подойдут забавные макароны в виде бабочек, попугаев, звезд, ракет, машинок и паровозиков.

Если у ребенка проблемы с поеданием каши, тарелку с ней можно превратить в сказочную картинку: сделайте из сливочного масла солнышко, а по кругу разложите человечков-изюмок, которые должны добраться до солнышка только по дорожкам, которые сделает ложка.

Если ребенок не ест совсем ничего и вы мечтаете, чтобы он хоть что-то ел, попробуйте разложить разную еду по тарелочкам и расставить их по комнате, где он играет. Между делом перекусит. (Хотя специалисты делать этого не рекомендуют. Полный отказ ребенка от пищи - повод обратиться к врачам.)

И уж точно ни один ребенок не откажется от фигурных бутербродов, которые формочками для выпечки можно вырезать из колбасы, сыра, хлеба, овощей.

Поиграем?

Моя четырехлетняя дочь любит играть в ресторан и кафе, и я участвую в этой игре - даю ей воображаемое меню или предлагаю блюда вслух, она делает заказ, а потом расплачивается игрушечными деньгами. Подобным же образом на кухне можно устраивать магазин, лесную столовую для зверей, детский сад. Действует безотказно.

Вовлекайте ребенка в процесс! Процесс покупки продуктов в магазине и приготовления еды очень увлекает малышей. Советуйтесь с ребенком в

магазине, что лучше купить, спрашивайте, что он любит. А дома просите помогать - разбирать пакет с продуктами может даже двухлетний малыш, а трехлетний может мыть посуду, мыть фрукты. И мальчики, и девочки с удовольствием помогут вам раскатывать тесто, слепят свои пирожки и булочки. А потом они будут их есть!

Устроим соревнования! Не каждый ребенок начнет торопливо есть, если вы объявите соревнование: «Кто быстрей съест суп, тот получит вон ту вкусную конфету!» Будьте изобретательны. Можно соревноваться в разных видах «спорта» -- кто съест кашу, не испачкавшись (придется привлекать на помощь зеркало), кто не будет помогать руками, у кого будет самой чистой тарелка.

Каждый малыш - особенный!

Обязательно нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка - кто-то из малышей не любит есть в одиночестве, другим, наоборот, нужна максимально спокойная обстановка. Есть дети, которые ничего не едят в гостях, другим, напротив, еда в садике или в гостях кажется более вкусной, чем домашняя. Один ребенок любит, чтобы мама была рядом, когда он ест, или даже помогала ему. Не нужно заставлять вашего ребёнка походить на других, подстройтесь под него.

Не забывайте - бывает, малыши не понимают, что голодны. Их вдруг начинает что-то беспокоить, портится настроение, они начинают вредничать и капризничать.

Дети часто очень консервативны. Едят только привычную пищу, от новой упорно отворачиваются. Мамы переживают, что ребенок недополучает массу полезных веществ и изобретают способы приучения ребенка к новой еде. На место косточек в любимых малышом персиках помещают творог, вместо любимого молочного супа с лапшой дают ребенку «молочную кашу» - гречку с молоком. Действует!

Почему он не ест?

Многие здравомыслящие родители рассуждают так: не ест – значит, не хочет и впихивая ему еду насильно, можно повредить психику. В большинстве случаев это так и есть. Насилия не нужно. Чтобы у ребенка был хороший аппетит, его родители должны соблюдать основные правила:

- Не давать ребенку конфет, булок, печенья в перерывах между едой. Если возникла необходимость, лучше пусть малыш перекусит фруктами. В любом случае, перерыв между промежуточной едой и полноценной должен быть 1,5-2 часа.

- Ребенок должен нагулять аппетит! Часовая (а лучше двухчасовая) прогулка на свежем воздухе с активными играми пробуждает аппетит лучше всего! Если нет возможности погулять, пусть ребенок активно проводит время дома - танцует, играет в игры, делает уроки - ему захочется восстановить потраченную энергию с помощью сытного обеда! Понятно, что если все время между завтраком и обедом ребенок пролежал на диване, смотря мультики, в обед он не будет есть или выберет то, что любит.

- Нервная система у малышей и ребятишек постарше иногда не способна быстро переключаться с одного на другое. Ребенка нужно подготовить к еде, настроить его на предстоящий обед или ужин, предупредив за 15-20 минут.
- Старайтесь придерживаться режима в питании. То есть завтракать, обедать и ужинать ваш ребенок должен всегда в одно и то же время (допустима разница не больше получаса).
- Не забывайте, что аппетит не может быть равномерным. Взрослые тоже не всегда готовы есть первое-второе-третье, иногда обходятся бутербродом или яблоком. Почему же дети должны съедать все, что положили в тарелку и поставили на стол?