

Ребенок плохо ест. Как накормить маленького привереду?



Если кормление вашего ребенка напоминает поход к зубному врачу – вы знаете, что это необходимо, но даже не надеетесь, что это будет приятным...

Если ваш малыш не ест ничего, кроме макарон и картошки... Если увидев новое блюдо он сразу заявляет: «Я такое не люблю», хотя ни разу его не пробовал...

Знайте, что вы не одиноки. Около 40 % детей в возрасте до 6 лет, крайне привередливы в еде. И хотя это заставляет родителей терять терпение и тратить свои нервы, на самом деле это нормальный этап развития ребенка. В этом возрасте дети осторожны и подозрительны, они инстинктивно относятся с опаской ко всему новому. И чем больше взрослые уговаривают малыша попробовать что-то новенькое, тем больше он сопротивляется. Но такая избирательность в еде не будет длиться вечно. В большинстве случаев дети «вырастают» из неё годам к 8-9. А пока, родителям остается только пользоваться различными ухищрениями, которые помогут расширить вкусовые пристрастия своего взыскательного чада.

Что делать, если ребенок плохо ест?



- **Будьте терпеливы.** Ребенку трех лет обычно требуется многократное «представление» пищи, прежде чем он рискнет её попробовать. И не менее 10-20 дегустаций, прежде чем он полюбит новый вкус. Так что ставьте еду на стол и предоставьте ему решать, хочет он попробовать новое блюдо или нет.
- **Предлагайте ребенку еду на выбор.** Это не значит, что каждый раз надо готовить несколько блюд. Но можно предложить ребенку кроме основного блюда, приготовленного для всей семьи, творожок, овощи или булку с кефиром. Если после 10 попыток, малыш так и не захотел попробовать новую пищу, сделайте небольшой перерыв на несколько месяцев – переключитесь на введение другого блюда.
- **Не заставляйте ребенка есть.** Если ребенок отвергает любую новую пищу, это может выводить из себя, но все таки не превращайте обеденный стол в поле битвы.
- **Сохраняйте дружественную атмосферу.** Не заостряйте внимание на том, что ест (или не ест) ваш ребенок. Лучше отвлеките его интересным рассказом. Можно поиграть в белочек, зайчиков, ежиков, которые едят орешки, капусту с морковкой и т.д.
- **Проявите творческий подход.** Если ваш ребенок плохо ест, попробуйте представить новый продукт необычно: дайте блюду необычное название и сочините небольшой рассказ о нем (вспомните «Лисичкин хлеб» М.Пришвина). Возможно пиратский суп или зайкино рагу (с морковкой и капустой) покажутся малышу более аппетитными.





- **Сократите порции.** Размер желудка малыша приблизительно с его кулак. Да и растет он уже не так интенсивно, как в первые 2 года жизни. Возможно, ему просто нужно меньше пищи, чем кажется взрослым. Маленькие порции выглядят для ребенка более привлекательно. Он скорее захочет попробовать пару ложек, чем полную тарелку.

- **Вовлекайте ребенка в процесс приготовления пищи.** Тогда он будет более заинтересован в конечном продукте. Малыш трех лет вполне может посыпать блюдо тертым сыром, заправить сметаной и помешать салат, украсить готовое блюдо зеленью или оливками (конечно, все эти действия выполняются под контролем мамы).
- **Не используйте сладкое в качестве награды.** Это может сработать несколько раз, но в конечном итоге приведет к тому, что ребенок начнет ненавидеть основную пищу и воспринимать её как наказание. Будет лучше, если малыш получит небольшой десерт вне зависимости от того, что он ел на обед. Это поможет ему уяснить, что сладости могут быть частью здорового питания.
- **Старайтесь сделать блюдо привлекательным.**



Как накормить маленького привереду?

Даже если питание вашего ребенка не настолько разнообразно, как вам бы того хотелось, пока ребенок нормально растет и развивается, повода для беспокойства нет. Привередливость в еде нормальна и весьма распространена среди маленьких детей. Вы можете использовать различные способы, чтобы стимулировать малыша попробовать новое блюдо, но не заставляйте его есть. Давление даст обратный эффект и только испортит всем настроение. А в конечном итоге это может привести к тому, что ребенком потеряет способность ощущать чувство голода и сытости. В дальнейшем это выльется в привычку переедать.

Пусть приемы пищи остаются приятными, и помните, что, как и любой этап, этот тоже пройдет.

