Советы родителям «Правила для малоежек»

Одни малыши уплетают все подряд, а другие воротят носик от еды. Как накормить малоежку? Накормить ребенка — святая родительская обязанность. Недаром в старину главу семьи так и называли — «кормилец». И неудивительно, что если малыш отказывается от еды, мама и папа начинают считать, что кроха не здоров. Хотя на самом деле, хороший аппетит – это еще не признак здоровья. Ваш ребеночек плохо кушает? Давайте попробуем разобраться, действительно ли это так, или ваши страхи преувеличены. Что влияет на аппетит.

Словарь С. И. Ожегова толкует термин «аппетит» как «желание есть, призыв к еде».

Приучайте своего малоежку питаться строго в одно и то же время. Но, конечно, если ребенок просит есть внеурочно, не стоит морить его голодом. Предложите ребенку перекусить яблоком или бананом. Не ставьте на стол печенье, а замените его кусочками сухофруктов, сладкого перца, ягодами, яблоками. Малышу придутся по вкусу кусочки черного хлеба с сыром или йогурт. Давайте малышу хлеб с отрубями, богатый витаминами группы В. Такая еда здоровее и полезнее, чем сладости. Детишек, которые кушают, как воробушки, заботливые мамы и бабушки пытаются накормить «посытнее». Дают им очень жирный творог или сдабривают кашу огромным куском сливочного масла. Но жирная и густая еда одним своим видом парализует аппетит, напрягает поджелудочную железу, испытывая на прочность систему желчеотделения. К тому же такое «лакомство» плохо усваивается и раздражает кишечник.

Советы родителям «Правила для малоежек»

♦ Не воспринимайте отказ есть как трагедию. Кормите малыша, когда он действительно голоден.

♦ Никогда не давайте ребенку еду насильно: он перестает есть из чувства протеста.

♦ Старайтесь предлагать малоежке еду, обладающую большой пищевой ценностью. Например, мясо, печень, ореховое масло, рыбу, сыр, бананы, фасоль и горох. Попробуйте заменить "пустые" перекусы полезными.

♦ Количество съеденного соответствует количеству затраченной энергии. Поэтому пусть малыш как можно больше двигается.

♦ Аппетит улучшится, если кроха станет запивать вкусное блюдо натуральным соком.

♦ Не сдабривайте пищу жирами и углеводами.

♦ Никогда не обсуждайте при ребенке, что он мало съел. Не сравнивайте его с другими детьми, которые "хорошо кушают".

♦ Не сердитесь на него за плохой аппетит и не поощряйте за съеденное.

♦ Призовите на помощь свое чувство юмора. Ваш малыш наотрез отказывается есть полезный завтрак? Не спешите злиться и запихивать в кроху еду чуть ли не силой, а с радостью заявите: «Вот и отлично, мне больше достанется». И с удовольствием съешьте его порцию. В следующий раз малыш уже подумает, стоит ли рисковать своим завтраком. Проявите творчество и изобретательность в

приготовлении и подаче блюд – из пюре «слепите» снеговика, из рагу – сделайте лужайку.

♦ Предлагайте новый продукт небольшими порциями и только если ребенок по-настоящему голоден.

♦ Если малыш совсем не пьет молока, то попробуйте предложить ему сыр, кисломолочные продукты.

♦ Соблюдайте правила хранения блюд. Большинство детишек отлично чувствуют, что сыр пахнет рыбой, рядом с которой он находился в холодильнике, и отказываются от продуктов «с душком».

♦ Если вам кажется, что малыш из-за плохого аппетита недополучает витамины и минеральные вещества, то проконсультируйтесь с врачом.

♦ Не ждите, что все, что вы приготовили, будет съедено. Позвольте ребенку выбрать себе то, что ему понравилось.

♦ Когда вы увидите, что малыш уже наелся, заканчивайте трапезу без лишних уговоров съесть что-то еще.

♦ Исключите факторы, которые мешают ребенку есть. Это может быть включенный телевизор, даже если малыш не смотрит его. Игрушки, которые лежат рядом с обеденным столом и отвлекающие кроху от еды. Если малыш не хочет идти есть без любимой игрушки, скажите ему так: «Ты не хочешь идти кушать без мишки (грузовика, жирафа и т. д.), возьми его, но не играй с ним во время еды. Пусть мишка сидит рядом и смотрит, как ты кушаешь».

♦ Некоторые дети едят очень долго. Каждое зернышко риса они обязательно должны донести до рта отдельно от остальных, макароны тоже выстраиваются в длинную очередь, прежде чем попасть такому основательному человечку в ротик. Дайте ребенку столько времени на обед, сколько ему нужно. Посидите с ним вместе во время его затяжной трапезы. Если вы увидите, что еда превращается в игру (горошек малыш с увлечением перекладывает в стакан с соком), то, значит, прием пищи пора завершать. Уберите еду со стола и скажите, что обед окончен.

♦ Не обращайте внимания на аккуратность во время трапезы. Большинство 2-3-летних малышей любят есть самостоятельно, но орудуют ложкой весьма и весьма неуклюже. Не расстраивайтесь! Очень скоро кроха всему научится.

♦ Вместо того чтобы давать ребенку сразу целую гору еды, начните с маленькой порции. Когда ваш малыш справится с ней, предложите ему добавку.

♦ Очень частое питье между приемами пищи может так заполнить желудок, что в нем просто не останется места для еды.

Материалы взяты с сайта https://ds-zhgun.schools.by/pages/pravila-dlja-maloezhek