

# 5 способов накормить ребенка без слез

## **Совет №1. Развлекать, но не отвлекать**

Многие родители интуитивно понимают, что накормить ребенка проще, когда он заинтересован в процессе. Однако вместо того чтобы увлечь ребенка собственно принятием пищи, всячески его отвлекают – показывают книжки с картинками, включают мультики. В будущем это может привести к проблемам с пищеварением и пищевым поведением. Вместо этого попробуйте увлечь малыша непосредственно едой. Пусть он пробует есть сам, и ничего страшного, если руками. Не стоит бояться, что ребенок научится дурным манерам и будет до школы совать руки по локоть в тарелку. Свободное поведение за столом вполне уместно в период введения новых продуктов и знакомства с разными вкусами.

## **Совет №2. Увлечательный этикет**

В 2-3 года, когда ребенок уже «наигрался» едой в хорошем смысле этого слова, можно попробовать заинтересовать его правилами поведения за столом. Причем, не в назидательном тоне, а в игровой форме. «Посмотри, как ведут себя за столом принцессы», «какие столовые приборы ты знаешь?», «угадай, как едят в странах, где нет вилок» и т.д. Можно придумать сказку про приключения вилки и ложки в стране Кулинарии. Дети подражают всему, что видят, поэтому, если у них перед глазами будет достойный пример, они быстро научатся основным правилам этикета. Конечно, для этого хотя бы раз в день семья должна собираться за столом без телевизора и смартфонов.

## **Совет №3. Важные ритуалы**

Все знают, что если не соблюдать режим сна, то уложить ребенка вечером будет сложно. Та же история с едой. Если кормление грудью по требованию – это нормально, то с момента перехода на твердую пищу хорошо бы выработать индивидуальный, но довольно четкий режим питания, обязательно включающий полноценный завтрак. Кроме того, ребенку необходимо свое место на кухне, стульчик, своя тарелка и столовые приборы. Не надо кормить малыша в разных комнатах, держа на руках, или на ходу. Повторение однообразных действий рано или поздно приведет к тому, что аппетит у ребенка будет появляться уже при виде своей тарелки.

## **Совет №4. Готовьте вместе с ребенком**

Самый простой способ увлечь ребенка на кухню – это предложить ему приготовить обед вместе с вами. Он может перемешивать, украшать, перебирать – делать все, для чего не нужны острые предметы и плита.

Готовить салат в своей собственной красивой тарелке, украшать ягодами пирог на свой вкус, смазывать томатным соусом тесто для пиццы или слоек или загружать в большой пакет для запекания от очищенный картофель. Не забудьте попробовать и похвалить то, что ребенок приготовит «сам», и обязательно в его присутствии рассказать об этом папе. Конечно, времени на уборку кухни уйдет чуть больше, но в перспективе это компенсируется отсутствием утомительных уговоров в духе «съешь еще ложку за бабушку».

#### **Совет №5. Никакого насилия**

Наверное, самое плохое, что можно сделать – это заставлять ребенка есть через силу. Важно помнить, что вы кормите ребенка не для успокоения собственной совести и не потому, что так надо, а ради здоровья ребенка – физического и психического. Как тут быть здоровым, если в тебя запихивают еду через слезы, через не могу, с криками и угрозами «пока не доешь, не выйдешь из-за стола».