

Как накормить привередливого ребёнка

Перед малышом полная тарелка вкусной еды, а он морщит нос: большинству мам знакома эта проблема.

Когда ребенок не ест, родители, как правило, действуют двумя способами: либо пытаются развлечь его, рассказывая ему сказки и включая мультики, либо — уговорить («Ложечку за папу, ложечку за маму», «Пока не съешь суп, шоколадку не получишь»). Но и это работает не всегда. Что же делать, если ребенок отказывается есть?

Возможные причины плохого аппетита

1. Отсутствие аппетита может быть связано у детей с неважным самочувствием или с началом заболевания — например, банальной простуды. Организм копит силы для борьбы с инфекцией и поэтому старается не тратить свои ресурсы на переваривание пищи. В таком случае заставлять ребенка есть не только бесполезно, но и вредно — лучше пусть пьет больше жидкости.
2. Иногда ребенок не хочет есть из-за нарушений пищеварения: запоры, тошнота или рвота, боли в животе и другие симптомы не способствуют хорошему аппетиту.
3. Некоторые дети отказываются есть, когда их заставляют это делать, не принимая во внимания их вкусовые предпочтения и то, голодны ли они на самом деле.

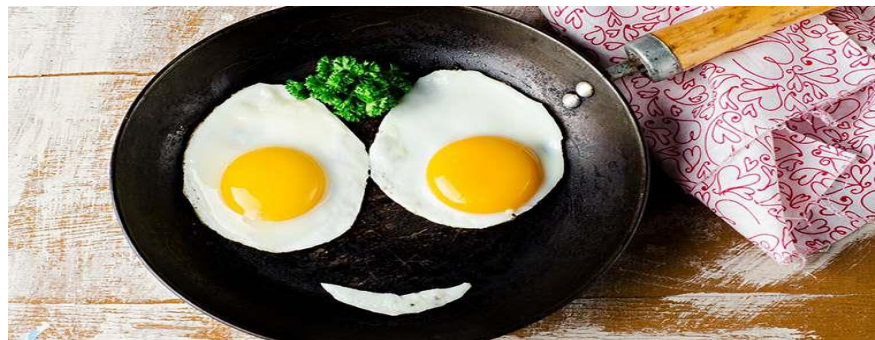
Сохраняйте спокойствие

Мамы часто воспринимают отказ ребенка от еды чересчур болезненно и начинают вести себя чересчур активно, создавая стрессовую ситуацию вокруг еды. Это может привести как к психологическим, так и физиологическим проблемам у ребенка в будущем, вплоть до расстройств желудочно-кишечного тракта или даже анорексии. Многие родители впадают в панику, полагая, что ребенок получает недостаточно питательных веществ. Сколько должен есть малыш, зависит не только от его возраста, но и от индивидуальных особенностей. Поэтому прежде всего не тревожьтесь и руководствуйтесь здравым смыслом: здоровый ребенок все равно поест, когда по-настоящему проголодается. Если же самочувствие малыша вызывает сомнения, посоветуйтесь с педиатром.



Пять способов накормить нехочуху

1. Прежде всего — не нужно ребенка насильно заставлять есть. Ни уговоры, ни угрозы, а уж тем более наказания не принесут пользы — наоборот. Отставьте тарелку в сторону и отправьте малыша заниматься своими делами. Главное — не давайте ребенку перекусывать между приемами пищи, и вскоре аппетит даст о себе знать.
2. Привлекайте ребенка к готовке: пусть он будет не только зрителем, но и участником процесса. Наверняка малышу захочется попробовать салат или кашу, которые он приготовил сам.
3. Подавайте еду интересно. Подключайте фантазию и превращайте самое обычное, повседневное блюдо в праздничное можно подать необычно — в «тарелке» из буханки бородинского хлеба или круглой ржаной булки.
Добавьте элемент игры. Пусть в тарелке лежат картофельные горы, текут реки из сметанного соуса, а по берегам растут «колючие» мясные тефтели. Нарисуйте на творожной запеканке джемом глаза, нос и рот — получится забавная рожица. Приготовьте фигурные бутерброды с сыром. Из овощей и фруктов можно вырезать объемные фигурки.



4. Интересуйтесь мнением ребенка. Спросите, что бы он хотел сегодня съесть и предложите несколько вариантов на выбор. Малышу будет приятно лишний раз проявить самостоятельность.
5. Если ребенок не любит какой-то продукт, попробуйте замаскировать. Например, почти все дети не любят брокколи. Один из способов спасти ситуацию — приготовить маффины с брокколи или «спрятать» измельченную капусту в спагетти.