

Пять способов от психолога накормить малоежку полезной едой

Как поступить в ситуации, когда педиатр говорит, что все в порядке, Вы проверили рацион питания, инстинкт самосохранения никуда не пропал, но ребенок все равно отказывается есть? Значит, есть какие-то внешние проблемы. Справиться с ними помогут советы наших психологов.

1. Не давите на ребенка

Дети чутко реагируют на эмоции взрослых, особенно на негативные. Относитесь к недоеденной трапезе спокойно: не съел – значит не голодный. Если для малыша это не является важной проблемой, то и Вам не следует бить тревогу. Не стремитесь накормить его любой ценой.

Никогда не пытайтесь насильственно накормить ребенка, не угрожайте (типа «Не съешь – вылью тебе на голову») – не ломайте его волю.

Никогда не ругайте ребенка, когда он ест, за плохой аппетит, посаженное на одежду пятно или поведение – прием пищи будет ассоциироваться с отрицательными эмоциями.

Никогда не пихайте ложку, если ребенок упорно закрывает рот и отодвигает тарелку, он наелся и перекармливать его не нужно.

Никогда не наказывайте ребенка едой.

Учитесь отличать капризы от сытости. Сохраняйте спокойствие. Лучше поставьте на видное место блюдо с полезными перекусами — фруктами и нарезанными овощами. Когда ребенок проголодается, он сам подойдет и поест. Инстинкт самосохранения не обманешь.

2. Сделайте из приема пищи семейный ритуал

Ритуалы, которые повторяются изо дня в день, помогают детям чувствовать себя в безопасности. Как сделать традицию из обычного обеда? Очень просто. Постелите на стол красочную скатерть или

клеенку, поставьте красивую посуду, разложите салфетки. Садитесь ужинать или обедать всей семьей. Выключите телевизор, чтобы он не отвлекал ребенка. Разговаривайте за столом: как прошел день, что интересного произошло, о планах на завтра. Пусть ребенок видит, что прием пищи – это что-то интересное, спокойное и приятное, конечно, ему самому захочется принять участие в семейной трапезе.

3. Подайте положительный пример

Хотите, чтобы ребенок питался правильно и в одно и то же время?

Тогда сами поступайте также:

ешьте сами, только когда голодны – после сна, в обед, после прогулки

старайтесь, чтобы завтрак, обед и ужин были в определенное время,

ограничивайте прием пищи по времени – 20-30 минут, порции должны быть небольшими;

старайтесь не перекусывать между трапезами, а если делаете это, то выбирайте фрукты и овощи;

отдавайте предпочтение здоровой разнообразной пище, ударяться в модные пищевые «религии» необязательно;

следите за тем, чтобы ребенок получал достаточно овощей, мяса, фруктов, рыбы, злаков;

предлагайте продукты по возрасту, регулярно готовьте новые блюда.

Согласитесь, нечестно требовать от малыша того, чтобы он съедал полностью тарелку супа, когда Вы сами обедаете аппетитным бутербродом или перебиваете аппетит шоколадкой. Наши пищевые привычки формируются в детстве, и какими они будут у ребенка, зависит только от Вас.

4. Подавайте блюдо красиво

Скучную кашу мало кто любит, а вот если выложить на ней ягодами веселую рожицу, то кушать ее намного веселее и интереснее, правда? Для того чтобы необычно оформить привычное блюдо, не нужно много времени. Сосиски с «волосами» из спагетти, мышка из творога с глазками-изюминками и сырным хвостиком, машинки из болгарского перца приведут в восторг любого «малоежку». Заведите малышу собственную посуду, пусть на дне тарелки или чашки будет веселая картинка: чтобы ее увидеть, придется все съесть.

5. Находите компромисс

Если ребенок не хочет есть овощи, предлагайте фрукты, отказывается от курочки – приготовьте свинину или говядину, не любит вареные овощи – запеките их, может, даже с той же курочкой или котлеткой. Предлагайте пищу несколько раз, но только без раздражения и злости в голосе. Всегда найдется блюдо, которое ему особенно нравится, которое он съест с удовольствием. Попробуйте привлечь ребенка к готовке. Поручите ему то, что он в состоянии сделать: посыпать пиццу сыром, слепить колобок из теста и т. д. Обязательно поблагодарите за помощь при всех.

Самое главное, говорят психологи, запаситесь терпением. Как правило, к 10-12 годам дети-малоежки начинают есть хорошо. Ваша задача – помочь ему сформировать правильное пищевое поведение, чтобы в будущем у него не возникло проблем со здоровьем.

