

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №212 «Солнышко»)

Рекомендательный материал для родителей
«Как накормить «малоежку»»

Подготовила:
И.В. Евстегнеева

Барнаул 2023

Цель: привлечь внимание к проблеме питания детей; познакомить родителей с разными приемами и способами приобщения ребенка к нормальному питанию.

Актуальность: на свете существуют "малоежки", которые могут проголодать целый день, а кушать так и не захотеть. «Как накормить ребенка?» — этот вопрос достаточно часто задают родители детей дошкольного возраста. К сожалению, нет единого ответа на этот вопрос, прежде всего, следует разобраться «почему ребенок не ест?». Может быть, ему хватает меньшей порции, или он отказывается от еды совсем, или в перерывах между едой жует печенье.

Прежде чем начинать бить тревогу, следует разобраться в истинной причине «малоежки». Если Ваш ребенок не выглядит уставшим, у него нет тревожащих Вас симптомов заболеваний, ребенок бодр и весел, подвижен, следует обратить внимание, сколько он съедает от порции. Может быть, Ваши ожидания не совпадают с возможностями ребенка, но на самом деле все не так уж и страшно, ему хватает меньшего количества пищи, чтобы насытиться.

С этим не просто можно, но и нужно работать. Есть несколько рекомендаций, которые помогут вам сформировать правильное отношение ребенка к приему пищи.

Многим мамам сложно это принять, но чаще всего, если ребенок отказывается есть, значит, он правда не голоден. Ваша задача - учить его прислушиваться к своему телу, поэтому не заставляйте есть сейчас, если не хочет, сделайте перерыв и покормите позже, например, через час. Естественно, никаких конфеток и прочих сладостей тоже давать в этот период не стоит.

Спешка в этом деле - не помощник. Ребенок не может есть также быстро, как и вы. Не торопите его: дайте есть в своем темпе. Это лучше для пищеварения и для осознания сытости, что важно, чтобы в будущем избежать перееданий и проблем с желудком.

Исключите попытки заставить ребенка доесть все, что вы ему положили. Никто кроме него самого не может сказать, когда он насытился и когда ему хватит. Если ребенок знает это, можно только порадоваться тому, что он уже умеет определять свое насыщение и останавливаться.

Поиграйте с ребенком, не обещайте ему вкусные угощения после еды, предложите съесть немного, покормить любимую куклу, но кукла тоже не хочет, есть, надо показать пример, или предложите съесть немного, столько ложек супа, сколько тебе лет, затем второго. Даже если ребенок съел всего лишь несколько ложек супа, затем второго он может быть уже сыт, в следующий раз попробуйте увеличить порцию на одну ложечку, но не заставляйте ребенка, это может вызвать протест, и малыш снова откажется от еды.

Возьмите за привычку устраивать семейные ужины/обеда, на которых ребенок, даже если не кушает, но сидит и рассказывает маме и папе о прошедшем дне, что делал, с кем играл, что нового узнал, делитесь своими новостями, возможно заинтересованность ребенка увлечет его и он попробует кусочек, может быть, и из вашей тарелки, не ругайте его, а наоборот предложите сделать это, попробуйте и сами. Правда, вкусно?

Устройте вечер домашнего ресторана, предложите ребенку выбрать, что он сегодня приготовит для всей семьи на ужин. Спросите, какие продукты нужны для приготовления? Пусть почувствует свою ответственность за приготовленное блюдо, гордость за полученный результат, ну и конечно напомните, что лучший повар должен пробовать, не много ли соли? Доварены ли овощи? Удивите всех своими талантами.

Многие дети любят яркую, красочную посуду, необычно украшенные блюда. Приготовьте для такого ребенка, например не рисовую кашу, а необычную божью коровку, украсив блюдо любимыми ягодами. Положите порцию не просто в тарелку, а новую, яркую тарелку с рисунком, предложите узнать, кто спрятался под кашей?

Не делайте из сладкого культ: "съешь суп и получишь конфету" - это лишь закрепит у ребенка за сладким роль чего-то особенного, недоступного, ради чего надо терпеть тот же суп.

Пусть вкусные печеньки или конфетки будут отдельным приемом пищи. Например, субботний семейный чай или любое другое время, которое вы определите в своей семье - во время такого события вы не только удовлетворите потребность в сладком, но и отлично проведете время, болтая о том, как прошел день/неделя.

Полезные Советы

Показывайте пример

Есть вместе – лучший способ не стоять над душой, когда ребенок ест. Многие дети не любят, когда перед ними ставят тарелку чего-то очень полезного и ждут, затаив дыхание, начала трапезы. Это раздражает, согласитесь. Также вы можете ненавязчиво, но регулярно, предлагать ребенку один и тот же свой любимый продукт: рано или поздно он согласится попробовать.

Главное помнить, что заставлять есть ни в коем случае нельзя. Просто у некоторых малышей, как только они начинают познавать мир и себя, смещается выбор приоритетов – еда отодвигается на второй, а то и на третий план. Ребенок может отказываться есть так часто, как этого хотят родители, или же ему могут просто не нравиться какие-то продукты или мамина еда в целом.

Экспериментируйте

Если одни дети не любят и не привыкли пробовать новые блюда, то другие могут отказываться от еды, потому что она им попросту надоела. С детства нужно расширять пищевой кругозор: давать по чуть-чуть пробовать все продукты. Если вовлечь ребенка в процесс приготовления еды, ситуация может измениться. Вряд ли какой-то малыш откажется попробовать приготовленное им самим блюдо. Но нельзя запрещать есть какие-то продукты: мамино «нельзя» автоматически превращается в «хочу» у ребенка. Можно объяснить, что это за продукт, из чего он сделан и предложить аналоги.

Тратьте энергию

Организм бессознательно требует еды, вне зависимости, хочет того малыш или нет, когда его энергетические запасы на исходе. Если ребенок ведет малоподвижный образ жизни, вынужден много времени проводить дома – то и питания ему нужно меньше. Как только повышается уровень активности – растет и аппетит. У детей могут быть такие периоды – когда рост замедляется, снижается скорость обмена веществ, да и в целом аппетит может зависеть от времени года.

Мотивируйте

Когда классическое «ложечка за маму, ложечка за папу» уже не работает, приходится выдумывать истории посложнее. Тут могут

помочь любимые сказочные персонажи малыша: предложите ему есть побольше железа, чтобы стать Железным человеком, или же посоветуйте есть гречневую кашу и творог, чтобы иметь такие же красивые волосы, как у Рапунцель. Правда, тут все-таки придется рассказать, какие полезные вещества в каких продуктах содержатся.

Маскируйте

Некоторые дети не любят экспериментировать, тем более с новыми продуктами или блюдами – каждое из них выглядит и пахнет непривычно, по-новому. Иногда мамам разрешается идти на некие хитрости и устраивать настоящие шпионские игры, маскируя полезную еду под что-то необычное или даже под фастфуд. Приготовленные дома из хороших ингредиентов картошка фри, булочки с котлетами (бургеры), куриные шницели (наггетсы), куриный салат или пирожки с повидлом могут вызвать аппетит даже у самого привередливого ребенка. Когда малыш отказывается есть какой-то конкретный продукт, используйте кулинарные трюки – готовьте блюда, требующие тотального измельчения. Например, зелень можно добавлять в котлеты, пироги, супы-пюре или же смешивать со сметаной или творожным сыром. Если вы переживаете, что малышу не хватает каких-то конкретных питательных веществ, подумайте, как этот дефицит восполнить. Если он отказывается есть мясо или рыбу, предложите яйца или творог – так он точно получит необходимый для роста белок. Иногда можно дополнительно к пище принимать богатые полезными веществами добавки, например, классический рыбий жир.



Источники: nsportal.ru , 7ya.ru , psych.ru