



Воспитатель  
Чилко В.А.

## 5 способов накормить малоежку

Рано или поздно каждая мама сталкивается с тем, что малыш отказывается... есть. В ход идут уговоры «съесть ложечку за папу», обещания поставить любимые мультики или купить новую игрушку, а иногда дело доходит и до наказаний: «Не съешь – поставлю в угол!» Рассказываем, как можно накормить ребенка, который не любит еду.



### Показывайте пример

Детские психологи утверждают, что лучший способ приучить ребенка к любой еде – с самых ранних лет, а то и месяцев сажать его за один стол с родителями. Когда мама и папа рядом едят с аппетитом – это самый вдохновляющий пример. Более того, до двух-трех лет малыша больше всего привлекает именно то, что лежит на маминой тарелке. Разрешайте ему пробовать все по чуть-чуть, но пусть знакомство с продуктами состоится и

будет приятным. 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. Например, при введении первого прикорма не стоит каждый день мучить ребенка одним и тем же кабачковым пюре – вводите новые продукты каждые три дня. С детства нужно расширять пищевой кругозор: давать по чуть-чуть пробовать все продукты. Автор бестселлера «Французские дети не плюются едой» Памела Друкерман пишет, что во французских яслях обед состоит из трех перемен блюд, причем они могут не повторяться несколько месяцев. На закуску детям подают салат, а в конце трапезы – какой-нибудь сыр, даже с

плесенью! Французы убеждены, что только так можно сформировать у ребенка хороший вкус.

Еда может быть неинтересна еще и потому, что появляется неизвестно откуда. 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.

ВОЗ настоятельно рекомендует детям от пяти до семнадцати лет минимум час в день посвящать «физическим нагрузкам от умеренной до высокой интенсивности». Конечно, лучше, если это время будет больше.

Также беда современных детей в том, что они совершенно не знают, что такое естественное чувство голода. Всегда на горизонте поджидает бабушка с пирожками или одноклассники с чипсами – ребенок просто не успевает как следует проголодаться! По этой же причине не нужно каждые

полчаса спрашивать ребенка, не голоден ли он, не стоит постоянно предлагать ему блюда «приготовленные специально для него» и расстраиваться в случае отказа их есть. 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. Также можно по секрету предложить вырасти выше папы – для этого нужно есть больше рыбы. А вот что не стоит делать, так это есть перед телевизором или телефоном за просмотром мультфильмов, или мотивировать ребенка обязательной конфетой после тарелки полезного супа. От таких манипуляций стоит отказаться, иначе они потом будут работать наоборот: чтобы получить дополнительную порцию сладкого малыш может переесть «нормальной» еды или требовать за каждую порцию каши новую игрушку.



## 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.

