

## Воспитание аппетита

**Вы пытаетесь уговорить кроху скушать хотя бы один кусочек котлетки, с такой любовью, приготовленной вами. Но, похоже, малышу она не кажется аппетитной, несмотря на ваше причмокивание и обещания съесть все самой.**



Замаскировать кусочки мяса пюре? Возможно, поначалу этот маневр и удастся, но вряд ли ребенок позволит обводить себя вокруг пальца раз за разом. Ваш малыш разборчив в еде, и, значит, ему требуется особое внимание в этом вопросе.

Многим мамам это знакомо: ребенок согласен видеть в своей тарелке лишь определенный набор блюд, как правило, простых и не всегда идеальных в плане содержания питательных веществ.

На вершине хит-парада приверед – макароны с сыром, сосиски и картошка. К удивлению, и огорчению родителей, эти блюда никогда не наскучат избирательным едокам, а попытки внести минимальное разнообразие вызывают протест.

Конечно, такая ограниченность предпочтений вызывает беспокойство у взрослых. Получает ли ребенок все необходимое, питаясь таким образом? Не слишком ли он боится всего нового? Неужели вам постоянно придется готовить для него отдельные блюда, ведь к трем годам его надо бы окончательно перевести на общий стол? Для начала попробуем разобраться в причинах подобного отношения к еде.

**Консерватизм свойственен детям этого возраста и распространяется и на другие сферы жизни малыша.** Он предпочитает, чтобы все в его жизни происходило по заведенному порядку, а любые перемены воспринимает в штыки. Особенно такое неприятие новизны обычно свойственно тревожным и боязливым детям. Они чувствуют себя спокойнее, если каждый день их жизни похож на другой, а разнообразие, пусть и приятное, выбивает из колеи. Как же помочь маленькому консерватору выйти за пределы ограничений?

В первую очередь надо подавать ему пример. Удивление, восторг перед жизнью и интерес ко всему вокруг – вот то, что ему необходимо увидеть в ваших глазах. Станьте любопытным ребенком, и ваш кроха к вам присоединится.

Иногда же отказ от пищи, предложенной вами, говорит об обратном – ваш малыш рано осознал свою потребность в независимости. **Отвергая еду, которая раньше была ему по вкусу, он отстаивает свое право выбирать и доказывает свою отдельность от вас.** Помогите малышу проявить свое «я», не давите на него, не пытайтесь его переупрямить. Не противопоставляйте свою волю его чувствам и желаниям, это приведет к постоянным баталиям вокруг еды. Будьте гибкими –

позволяйте малышу делать выбор, но настаивайте на соблюдении правил, которые вы считаете необходимыми.

**Физическое развитие ребенка также влияет на ситуацию с питанием.** На втором году жизни рост ребенка заметно замедляется по сравнению с тем, как он рос до года. Соответственно, и его аппетит может несколько снизиться. Малышу не нужно есть много, чтобы чувствовать себя сытым. В этом возрасте детям важнее играть и проявлять физическую активность, нежели культивировать в себе качества гурмана.

Наконец, последней причиной того, что ваш ребенок отворачивается от еды, которую вы ему предлагаете, **может быть повышенная по сравнению со взрослыми чувствительность вкусовых рецепторов.** В итоге малыш отвергает всю пищу, имеющую ярко выраженный вкус.

Конечно, большинство мам хотят выполнить свой долг, как следует накормив ребенка. Но как это сделать, не вступая со своим чадом в бой за каждую ложку? Попробуйте следовать простым правилам – и тогда обед будет просто обедом, а не ареной для борьбы или парком аттракционов.

## Тактика победы



**Уменьшите порции.** Ребенок, даже с отменным аппетитом, не может съесть взрослую порцию. Запомните эти простые правила: половинка кусочка хлеба, овощей столько, чтобы они могли уместиться в ладонь, кусочек курицы или мяса размером со спичечный коробок и треть яблока или апельсина. Постарайтесь предоставить ребенку на выбор несколько блюд и не волнуйтесь о том, сколько всего пищи съест ваш ребенок. Малыш получит все необходимые питательные вещества, если будет есть всего понемногу.

**Постепенно вводите новые продукты.** Не попадайте в ловушку однообразия, если вы знаете, что ваш ребенок будет безотказно есть лишь макароны. Регулярно предлагайте новые продукты и не отчаивайтесь, если малыш отвернется от тарелки. Проявите настойчивость. Исследования показывают, что родители считают продукт окончательно отвергнутым после того, как он был предложен ребенку от трех до пяти раз. А диетологи утверждают, что продукт нужно предложить ребенку не менее 15 раз, чтобы он принял его. Самый лучший способ – предлагать немного незнакомой пищи в сочетании с хорошо знакомыми продуктами.

**Установите расписание кормлений.** Годовалые дети должны получать пищу в среднем каждые 3,5 часа. Не устраивайте малышу перекусы, даже если вы уверены, что он недостаточно съел во время завтрака или обеда. Ребенок, который перекусывал в течение дня, вряд ли будет голодным, когда наступит время обеда или ужина. Временной промежуток между перекусами и кормлением не должен быть меньше 2 часов. Следите за тем, чтобы все перекусы были не только питательными, но и полезными для малыша (овощи, нежирный и неострый сыр, фрукты, детское печенье со злаками).

**Изобретайте.** То, как вы готовите еду, может повлиять на восприятие вашего ребенка. Некоторые текстуры он может счесть неприятными. Приготовьте овощи на пару и немного обжарьте их с сыром, используйте разные пряности (болгарский перец, кориандр, укроп, тмин). Но слишком обстоятельно сервированный стол с обилием разных продуктов может привести к еще большим придиркам со стороны ребенка. Найдите золотую середину между скучным однообразием и пестрым изобилием.

**Подавайте пример.** Если вы хотите, чтобы ваш ребенок ел фрукты и овощи и пил молоко, вам следует делать то же самое. И помните: побуждая ребенка съесть брокколи, не обещайте ему за это мороженое. Это просто-напросто обесценит пищу, которую вы предлагаете: малыш поймет, что и вы считаете ее невкусной.

## Мамины хитрости



- Предлагайте ребенку каждый продукт в отдельности. Не смешивайте, например, картофель с морковью.
- Предлагайте новый продукт, приготовленный одним и тем же способом, несколько раз. Когда малыш его примет, можете разнообразить блюдо, добавив, например, сыра.
- Показывайте малышу пример: он скорее согласится отведать овощного пюре, если увидит, что и вы с удовольствием его едите.
- Позволяйте малышу присутствовать при приготовлении блюд.
- Не используйте метод шантажа в отношении еды.
- Не заставляйте доедать, если малыш не хочет.
- Если вы не хотите, чтобы ребенок ел сладости или чипсы, для начала уберите их из поля его видимости.
- Не показывайте малышу, что вы переживаете из-за его плохого аппетита. Он очень быстро поймет, что это отличный повод для манипулирования родителями.

## **Еще вопросы?**

Чрезмерная избирательность в еде – частая, но не единственная проблема с питанием в этом возрасте.

### **«Как перевести с детского питания на обычную пищу?»**

Специальное детское питание очень полезно для малышей, ведь его состав и продукты, которые там используются, подвергаются строжайшему контролю. Однако переход к «взрослой» пище важен как для освоения жевательных навыков, так и для социализации: малышу надо приучаться есть вместе с родителями те же блюда, что и они. Если вы кормите «баночками», плавно переходите на те, что соответствуют его возрасту (он указан на баночке), баночное питание с 8 месяцев включает в себя кусочки. Если готовите сами, начните смешивать пюре с мелко нарезанными кусочками другой пищи, постепенно добавляя все более крупные кусочки. Во время перекуса кормите ребенка едой, соответствующей его возрасту.

**«Как только я пытаюсь дать своему малышу мясо или курицу, он выплевывает еду».**

Возможно, ваш ребенок получает чрезмерное количество протеинов и без мясных продуктов, например, молоко, яйца, сыр, бобы. Попробуйте приготовить мясо другим способом, предложите вкусные соусы или совместите нелюбимую еду с любимыми блюдами (например, приготовив соус для пасты с включением в него говядины).

### **«Моя дочь обожает молоко!»**

Если ваш ребенок выпивает в течение дня слишком много молока, появляется риск передозировки лишним жиром и калориями. Попробуйте давать ей молоко только во время приема пищи, в остальное же время замените молоко кисломолочными продуктами.