

Как научить ребенка есть полезную пищу



Вариации продуктов, попадающих в опалу у малыша, могут быть различными, но суть остается той же: ребенок проявляет избирательность в еде, и явно не в пользу полезных продуктов. Родители переживают по поводу получения ребенком необходимых для роста и развития калорий, и во время еды происходят настоящие войны или спектакли. Почему так происходит и что делать, делится опытом Passion.ru.

Очень часты жалобы молодых родителей в кабинете врача: «Он у нас не ест мясо, рыбу, не пьет молоко, только булочки и конфеты, ничем больше накормить невозможно...»

Вариации продуктов, попадающих в опалу у малыша, могут быть различными, но суть остается той же: ребенок проявляет избирательность в еде, и явно не в пользу полезных продуктов. Родители переживают по поводу получения ребенком необходимых для роста и развития калорий, и во время еды происходят настоящие войны или спектакли. Почему так происходит и что делать, делится опытом Passion.ru.

Сигнал организма

Иногда на определенных этапах роста и развития ребенку требуется преобладание одного вида пищи и ограничение другого - в периоды построения и укрепления скелета, когда кроха начинает ходить, зачастую малыши подсознательно и интуитивно предпочитают молочное, так как эти продукты

богаты недостающим кальцием. А вот мясное и каши, к примеру, временно попадают в опалу.

Такое состояние обычно проходит по мере накопления необходимых веществ и не требует паники со стороны родителей и насильственных кормлений. Даже взрослый организм зачастую подает сигналы о том, что ему нужно и не нужно, говоря: «хочу мяса» или «потуши капусту». Ребенок также имеет право слушать сигналы своего организма и следовать им.

Подайте пример

Конечно, все родители знают, что правильное питание важно для детей, и за завтраком предлагают ему надоевшую манную кашу, в то время как сами нос воротят от одного ее вида, уплетая сосиски с яичницей. Вот подумайте сами, вы бы стали на месте ребенка есть кашу?

Хотите, чтобы он ел полезные продукты - покажите ему пример и приучите всю семью питаться правильно и полезно, ешьте все одинаковую еду на завтрак. Проявите фантазию: аппетит убивает однообразие и серость, скука. Если котлета будет в форме рыбки с глазами из моркови, соблазн съесть ее будет велик, а пресловутую манную кашу можно сделать безумно вкусной, превратив ее в чудесный и воздушный пудинг.

Дайте ребенку проголодаться

Родители зачастую из благих намерений пытаются накормить малыша посытнее и поплотнее, не задумываясь о том, что его потребности с возрастом меняются, и он уже не полугодовалый малыш, которому нужно есть строго по расписанию через 2,5-3 часа.

Дети с возрастом переходят на более резкие приемы пищи, им нужно «нагулять аппетит» и израсходовать предыдущие калории, так как тело их растет уже не так активно, и энергии на рост уходит не столь много. Поэтому вспомните, что голод - это лучший стимул для привереды, дайте ребенку походить и проголодаться.

Когда ребенок захочет поест, предложите то, что запланировали на завтрак или обед, и если блюдо отвергнуто, не идите на поводу и не думайте, что ваше чадо скончается от голода. Перекройте доступ ко всем перекусам и отправьте на полчаса «догуливать аппетит» - обычно самые упорные съедают нелюбимые котлеты со второго-третьего раза. Сложнее всего в этой ситуации - пересилить себя и понять, что кормление не должно быть чем угодно, лишь бы вовремя.

Учите малыша есть самостоятельно



Очень часто приемы пищи превращаются в балаган с плясками дедушек и уговорами бабушек, и к кормлению ребенка привлекают всех, вплоть до кошки Мурки. Это приводит к закреплению у ребенка неправильных пищевых рефлексов и формированию капризности в еде.

Не стоит практиковать подобных методик, лучше привлечь малыша к процессу приготовления пищи и сервировке. Ребенок с гораздо большим рвением поест то, что приготовили с мамой вместе, и если ему будет дано право выбора тарелочки, салфетки и места еды.

Еще одной причиной плохого аппетита является боязнь того, что ребенок все запачкает и раскидает еду, тогда мама сначала рвется кормить ребенка сама, чтобы все было чисто, а когда он подрастает, выясняется, что он не научился есть

ложкой или вилкой. За этим следует категорический отказ от правильной еды в пользу того, что можно взять руками и быстро съесть.

Поэтому, как только вы научите ребенка удерживать в руках ложечку, пусть учится кушать сам - кухню отмыть не так сложно, а вот навыки малышу необходимы.

«Маскируем» нелюбимую еду

Есть, конечно, отдельные нелюбимые продукты, которые ребенку полезны, но от которых он воротит нос категорически. Однако хитрая мама всегда может умело спрятать их в любимом блюде.



Итак, если малыш:

...не любит мясо

Малыши не жалуют мясо потому, что оно достаточно плотное, и его нужно жевать зубками. Тогда можно пропускать мясо через блендер или мясорубку, добавив его в суп, сделать пирог с начинкой из фарша, так это будет напоминать лакомство.

Можно сделать паштет с тыквой и морковью, добавив в него печень, куриное мясо или говядину, из-за сладкого вкуса моркови и тыквы он понравится малышу больше - можно намазать паштет на любимую булочку или на кусочек овоща.

Сделайте много густого соуса со сметаной или йогуртом, скатайте из фарша мелкие фрикадельки и залейте их соусом, чтоб не было понятно, что это мясо.

Кто же не любит гамбургеры? Так сделайте тонкую котлетку или тщательно отбитый кусочек курицы или мяса на пару, нарежьте овощи, сыр и салат, сложите все этажами. Особенно здорово будет, если мальш поможет вам приготовить часть блюда, а мясо вы положите незаметно в самом конце - попросив малыша закрыть глаза.

Если ребенку по каким-то причинам нельзя давать мясо или он его не любит - заменить его по составу смогут рыба, творог, яйца и молочные продукты.

...не ест овощи

Обычно дети не едят овощи потому, что они не так красивы и ярки по вкусу, как фрукты. Дети обычно «едят» глазами, поэтому блюдо должно им нравиться внешне - тогда будет большее желание съесть его.

Вам понадобится фантазия в оформлении блюда: выложите из овощей человечка, цветочек, грибочки - сложно не соблазниться подобными картинками. Выложите из овощей фигуры, и кроме обеда у вас будет полезная развивающая игра. Пригласите малыша строить из овощей - пусть он сам создаст съедобную картинку для вас, а вы - для него. А потом поешьте вместе - вы кормите его, а он вас, кто быстрее...

Для улучшения вкуса овощей их можно припустить на сливочном масле, а затем уже тушить. Из свежего помидора и щепотки специй и зелени при малыше сделайте домашний кетчуп - с ним блюдо будет вкуснее.

Выбирайте овощи, которые малыш больше любит - сладкую кукурузу, болгарский перец, помидоры, а нелюбимые овощи, мелко порезав, в небольшом количестве прячьте среди любимых. Не стоит забывать, что из многих овощей можно делать вкусные и сладкие блюда: из тыквы и моркови можно делать печенье и кексы, запеканки, а из кабачка и цветной капусты - оладьи.

Если малыш категорически не хочет есть овощи - сделайте из них овощной густой бульон и варите на нем супы, добавляя немного овощей, смолотых в пюре. Варите каши с овощными пюре, делайте с ним соусы, добавляйте в котлеты. Попробуйте вместе с ребенком [вырастить овощи на подоконнике](#) или на грядке на даче. Выращенные собственными руками овощи вряд ли окажутся невкусными.

...не хочет рыбу

Рыба полезна ценными минералами, легко усваиваемым белком и жирными кислотами. Однако не все дети ее любят. Тогда можно сделать рыбный фарш и начинить им блинчики или булочку. Можно запечь рыбу под сырной корочкой или полить соусом.

Детям нравится «взрослая» еда - сделайте для них полезные рыбные шашлыки. На деревянные шампуры насадите отварные или запеченные кусочки рыбы, а также кусочки помидора, перца, огурца, отварного картофеля, моркови сыра. Рыбу можно плотно зажать между любимыми овощами.

Можно сделать рыбные игрушки - из филе вырежьте фигурки, обмакните их в яйцо или сухари и запеките в духовке, потушите рыбу в виде фарша с овощами. Чтобы рыбный запах был несильным, сделайте котлетки или фрикадельки с зеленью и рисом - они замаскируют вкус и запах рыбы.

Вариантов приготовления блюд из нелюбимых продуктов много, важно проявить фантазию, и тогда список нелюбимых блюд сократится до минимума, а то, что еще вчера было «невкусным», перейдет в меню блюд, которые малыш просит снова и снова.