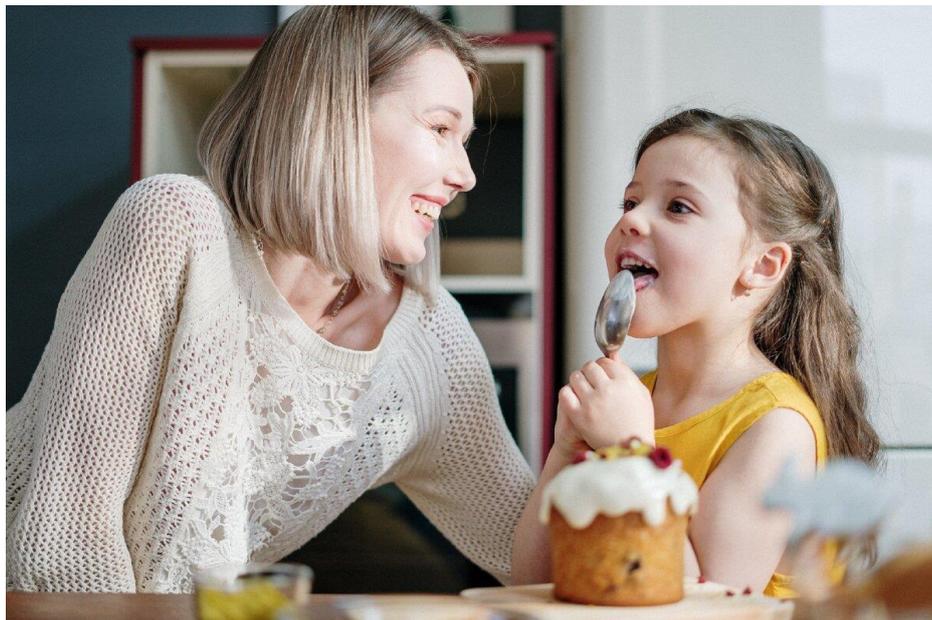


Полезные советы родителям о питании детей



«За маму, за папу», «скушай кашку — получишь вкусняшку» — к каким только ухищрениям и манипуляциям не прибегают родители, чтобы заставить ребенка съесть всё до последней ложки. Знакомая ситуация? Чем кормить и как? Ниже мы собрали полезные советы для родителей, которые помогут решить много проблем с питанием детей.

Сладкое — не награда

Сладости не должны ассоциироваться с наградой за еду. Например, у французских родителей определённый подход к пищевому воспитанию. Ребёнок чётко знает, что всему своё время и место. Почти все дети получают сладкое один раз в день — на полдник.

Не перекармливайте

Пищевое поведение передаётся из поколения в поколение. Это особенно ощутимо на детях, чьё детство выпало на советское время. Глубоко в голове сидит установка — *чтобы вырасти большим и здоровым, нужно много кушать*. Небольшие порции лучше всего воспринимаются детьми. В любом случае, всегда можно попросить добавки.

Разрешите ребенку выбирать

Идеально, когда есть «шведский стол». Однако, мы понимаем, что не у всех родителей есть возможность, желание и время, чтобы его организовывать. Постарайтесь сделать так, чтобы из блюд на столе всегда присутствовало одно, которое любит ребёнок. С

остальными можно экспериментировать и если какое-то из них не придётся по вкусу, никто не останется голодным.

Не заставляйте!

Если ребёнок не хочет кушать или пробовать новую еду, ни в коем случае не заставляйте. Позвольте изучить новое: понюхать, потрогать, подумать. Ребёнку постарше можно рассказать какие полезные вещества содержатся в том или ином составляющем блюда и чем они полезны для организма. Важно исключить любое давление.

Здоровые перекусы

Замените сладости на здоровые перекусы: вымоченные орехи, цельнозерновой хлеб с маслом, бананы, варёное куриное или перепелиное яйцо, натуральные фруктовые чипсы (без сиропа). Диетологи рекомендуют детям пять приёмов пищи в день небольшими (!) порциями: три основных и два перекуса.

Отличайте эмоциональный голод от физиологического

Шантаж едой чаще всего приводит к тому, что ребёнок перестаёт различать границы физиологического и эмоционального голода. «Шоколадка только после супа» — к сожалению, большинство родителей говорят так на автомате. Поинтересуйтесь, правда ли ребёнок голоден, что бы он хотел сейчас покушать и почему. Огромная ошибка приучать ребёнка успокаиваться сладким. Позже это может привести к расстройству пищевого поведения.

Правило двух часов

Суть состоит в том, чтобы проводить время с ребёнком *качественно*, без гаджетов. Два часа из двадцати четырёх на игры, разговоры, объятия, поцелуи и чтение книг. Сильная тяга к сладостям может быть проявлением не только физиологического (дефицит железа или других важных микро и макроэлементов), но и эмоционального голода.

Сладкое к минимуму

Не запрещайте сладкое совсем, учите ребёнка разбираться в сладостях. С раннего детства говорите о том, что не все сладости полезны, учите получать удовольствие от процесса приёма пищи, чувствовать всю палитру вкуса, а не заглатывать еду целиком. Покажите как звучит сочетание ингредиентов по отдельности и вместе. Например,

клубника со сливками, шоколадный брауни с ванильным мороженым, яблочные чипсы с корицей, фруктовый смузи.

Готовьте вместе

Позволяйте детям помогать вам с приготовлением пищи. Во-первых, ребёнку очень понравится сам процесс. Во-вторых, это поможет прокачать важные навыки, которые пригодятся в будущем, познакомиться с новыми продуктами и тем, как они готовятся. В-третьих, вы проведёте больше времени вместе.

Понять и услышать

Отказ от еды может быть связан с климатом в семье. Прислушайтесь к ребёнку, присмотритесь к его поведению за столом. Возможно, отказавшись от обеда, он пытается самоутвердиться, показать, что уже взрослый и может решать сам что и когда ему кушать. Это может быть попыткой сепарироваться, бороться с давлением и контролем с вашей стороны.

Приятная атмосфера за столом

Приём пищи не должен ассоциироваться с пытками. Постарайтесь свести напряжение за столом к нулю. Мягко разговаривайте с ребёнком относительно питания, учитывайте его желания и потребности.

Если понравилась статья, ставьте палец вверх и подписывайтесь на канал. Спасибо за внимание!