

Еда без мультиков



Нередко сталкиваюсь с проблемой – ребенок в садике ничего не ест! В ходе изучения этого вопроса выяснилось, что сейчас появилась тенденция – ребенок дома ест, пока смотрит мультимики. Нередко мамы жалуются на то, что ребенок соглашается кушать еду исключительно с мультиками. Но та

ли это хорошо на самом деле?

Проблема заключается в том, что кормление под мультики сложно назвать настоящим кормлением. Ведь сам процесс принятия пищи заключается в следующем алгоритме: ощутить потребность, осуществить выбор, понять вкус и текстуру, и, конечно же, насладиться процессом.

Кормление не включенного в процесс ребенка можно сравнить лишь с механическим перемещением пищи из тарелки в организм ребенка. И родители делают это, нередко прибегнув к завуалированной форме насилия. Ведь с помощью мультиков малышу в большинстве случаев даются продукты, которые он обычно не соглашается кушать. И даже если малыш вовсе не хочет кушать, заботливые мамы и папы настойчиво кормят, усыпляя его бдительность мультфильмами. Таким образом, мама остается довольной, что малыш накормлен, и ребенок вроде как получил питательные вещества.

Напомним, что **основная задача родителей** – научить ребенка правильному питанию. Что же это значит:

1. Объяснить крохе, зачем нам нужна пища, какая она бывает и откуда берется.
2. Воспитать у ребенка осознанность: помочь в определении вкуса, научить прислушиваться к своему организму и кушать тогда, когда это действительно нужно.
3. Дать понять, что прием пищи заключается не только в употреблении еды. Прием пищи – это уютная обстановка, эмоциональная безопасность, тепло родных и близких людей.



А теперь подумаем, сможет ли ребенок научиться всему этому под просмотр мультфильмов? Есть большой риск того, что, повзрослев, человек продолжит питаться неосознанно: за компанию или потому что так положено...

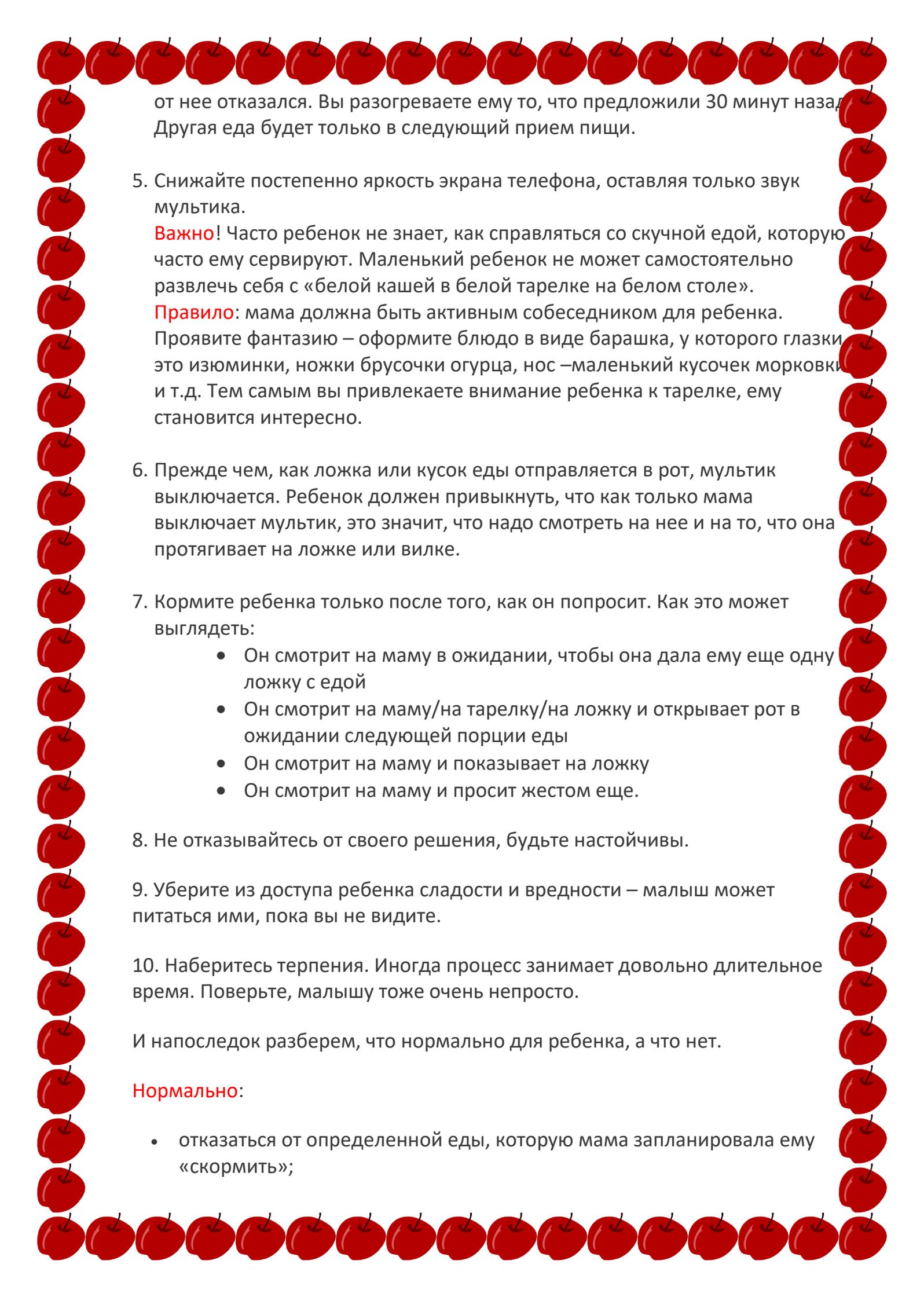
Данный тип поведения:

1. Повышает риски ожирения.
2. Повышает вероятность дисбаланса в рационе (дети начинают пить больше газированных напитков).
3. Увеличивает запросы ребенка (дети съедают больше, чем им нужно, хотя есть только то, что показывают в рекламе, а это далеко не всегда полезно).

Что же делать? Как оторвать ребенка от мультиков?

А вот алгоритм действий для заботливых родителей:

1. Наладить режим приема пищи у ребенка и всей семьи. Отсутствие режим приема пищи и беспорядочное кусочничество приводит к перегрузке организма едой, мешает ребенку научиться слышать сигналы организма: чувствовать голод и здоровое насыщение.
Режим приема пищи включает в себя: 3 основных приема пищи + 2 перекуса. Для детей старше 1-1,5 лет не должно быть также ночных кормлений. Между приемами пищи – 2 часа, разрешена только вода. Любой продукт-это полноценный прием пищи/перекус.
2. Подберите временный (на время отлучения от мультиков) рацион ребенка во время каждого приема пищи на тарелке ребенка должен быть 1-2 его самых любимых продукта.
3. Если ребенок отказывается что-то есть, примите это спокойно! Вы сегодня тоже приняли решение что-то не класть себе на тарелку, а также вы принимали решение о том, сколько положить еды себе на тарелку. У ребенка есть такое же право!
4. Правило шанса «второй» еды: вы соглашаетесь с тем, что ребенок сейчас отказался есть, но просите его оставаться за столом с ЕГО тарелкой ПЕРЕД ним минимум 10 минут и общаться с вами. Вы предлагаете ребенку через 10-20 минут еще раз его еду, после того, как закончился ваш прием пищи. Вы никогда не даете ребенку другой еды между приемами пищи, если он



от нее отказался. Вы разогреваете ему то, что предложили 30 минут назад. Другая еда будет только в следующий прием пищи.

5. Снижайте постепенно яркость экрана телефона, оставляя только звук мультлика.

Важно! Часто ребенок не знает, как справиться со скучной едой, которую часто ему сервируют. Маленький ребенок не может самостоятельно развлечь себя с «белой кашей в белой тарелке на белом столе».

Правило: мама должна быть активным собеседником для ребенка. Проявите фантазию – оформите блюдо в виде барашка, у которого глазки – это изюминки, ножки брусочки огурца, нос – маленький кусочек морковки и т.д. Тем самым вы привлекаете внимание ребенка к тарелке, ему становится интересно.

6. Прежде чем, как ложка или кусок еды отправляется в рот, мультлик выключается. Ребенок должен привыкнуть, что как только мама выключает мультлик, это значит, что надо смотреть на нее и на то, что она протягивает на ложке или вилке.

7. Кормите ребенка только после того, как он попросит. Как это может выглядеть:

- Он смотрит на маму в ожидании, чтобы она дала ему еще одну ложку с едой
- Он смотрит на маму/на тарелку/на ложку и открывает рот в ожидании следующей порции еды
- Он смотрит на маму и показывает на ложку
- Он смотрит на маму и просит жестом еще.

8. Не отказывайтесь от своего решения, будьте настойчивы.

9. Уберите из доступа ребенка сладости и вредности – малыш может питаться ими, пока вы не видите.

10. Наберитесь терпения. Иногда процесс занимает довольно длительное время. Поверьте, малышу тоже очень непросто.

И напоследок разберем, что нормально для ребенка, а что нет.

Нормально:

- отказаться от определенной еды, которую мама запланировала ему «скормить»;

- съесть пару ложек и уйти играть (да, он действительно мог наесться двумя ложками);
- отказываться от той пищи, которую родители считают «нормальной».

Не нормально:

- съесть за день пачку печенья, запив его сладким соком;
- кушать только сладости;
- заставлять маму готовить только то, что любит ребенок;
- употреблять из всего многообразия пищи только 3-4 продукта.

