

## КАК СДЕЛАТЬ ИНТЕРЕСНЫМ ПРОЦЕСС ПОГЛОЩЕНИЯ ПИЩИ?



Иногда в жизни случаются ситуации, когда ребенок по неизвестным причинам плохо ест. У некоторых детей временами возникает такое отвращение к пище, что они вообще ничего не едят в течение дня. Подобная «диета» может даже привести к голодному обмороку. В такой ситуации обязательно надо как-то воздействовать на малыша, к примеру, сделать прием пищи более привлекательным и интересным.

В процессе кормления вы можете поиграть с ребенком, используя различные потешки или небольшие сказочки. Так, к примеру, если у вас двое детей с небольшой разницей в возрасте, расскажите им сказку, в которой будут действовать два героя, соперничающие между собою во время приема пищи, например про двух обезьянок.

«На одном зеленом острове жили две обезьянки. Буря, обрушившаяся на остров, унесла родителей обезьянок в открытое море, и они остались одни. Когда обезьянки проголодались, они долго прыгали по деревьям, пока не нашли пальму, на которой росли вкусные и ароматные бананы. Обезьянки набросились на бананы. «Ам», — сказала одна обезьянка. «Ам», — вторила ей другая. Ну-ка, какая обезьянка съест больше бананов? (Вы должны в этот момент ловко отправлять порции пищи в рот малышам или следить, чтобы те ели самостоятельно.) Наконец обезьянки наелись и подумали, что жизнь прекрасна, поэтому можно в свое удовольствие порезвиться и поиграть».

Сюжет сказки может развиваться от кормления к кормлению. Главные герои будут попадать в самые невероятные ситуации и, главное, с честью из них выходить. Ребенок, увлеченный сказкой, наверняка будет машинально отправлять в рот ложку за ложкой.

Но у данного метода есть и свои недостатки: малыш отвлекается от самого приема пищи. Заворожено слушая истории, ребенок просто не в состоянии полностью ощутить вкус еды, что в какой-то мере мешает процессу пищеварения.

Как вы заметили, в сказке использовался элемент соперничества. Ребенок, стараясь опередить сотрапезника и получить заслуженную похвалу, стремится как можно быстрее справиться со своей порцией. Конечно же, это существенно помогает при кормлении,

когда в семье растут два-три малыша. А что делать, если ребенок единственный? В таком случае вы можете пригласить к столу друзей своего малыша или кого-нибудь из домочадцев. К тому же совместный прием пищи уже сам по себе привлекателен для ребенка, поскольку позволяет лишний раз пообщаться с друзьями.

Хорошие результаты дает использование в процессе кормления кукольного театра. Не торопитесь приобретать много кукол, достаточно всего одной, которая будет разговаривать с малышом, разыгрывать различные сценки и даже кормить. Как правило, малыш, привыкая не слушать родителей (вследствие их неправильного подхода к воспитанию), с удовольствием выполняет все рекомендации того или иного сказочного героя. Главное, чтобы тот, кто исполняет роль кукловода, хорошенько прятался за столом или за ширмой и кукла появлялась только тогда, когда ребенок садится за стол. В остальное время ее следует тщательно прятать. Иначе малыш может испытать стресс, обнаружив в один прекрасный момент вместо живой куклы, к которой он привык, голову любимого героя с куском ткани.

Когда ребенок подрастет и приемы пищи не будут вызывать у него отвращения, кукольные представления во время еды можно прекратить, сказав, что главный герой ушел к другим малышам, которым нужна помощь, так как убедился в умении Сашеньки или Настеньки есть самостоятельно.

В использовании кукол для формирования у ребенка стойкого интереса к приему пищи, как и во всем, следует соблюдать меру.

Нередко можно встретить ситуацию, когда собирается вся семья, чтобы накормить малыша. Мама, к примеру, подносит ко рту ребенка полную ложку, папа, бабушка и дедушка разыгрывают настоящие кукольные представления, лишь бы малыш в какой-то момент засмотрелся и потерял бдительность, а мама сумела отправить ему в рот очередную ложку. Безусловно, подобные мероприятия, да еще и три-четыре раза в день, довольно утомительны. Не лучше ли дать ребенку проголодаться и позволить ему выбрать, что он хочет съесть, нежели затрачивать столько сил и времени на одно только кормление?

Театральных кукол превосходно заменяют и обычные игрушки. За стол вместе с ребенком можно посадить его любимую игрушку — плюшевого мишку или куклу. Процесс кормления в этом случае строится двумя способами. Перед игрушкой ставится пустая тарелка, и либо малыш сам пытается «накормить» своего любимца, либо вы подносите ложку по очереди то ребенку, то игрушке. Обязательно хвалите предлагаемое малышу блюдо, убеждайте его в том, что, к примеру, мишке каша очень понравилась, поэтому он просит у вас добавки. Хвалите и ребенка, если он проявляет самостоятельность и сам пытается есть или угощать игрушку. С детьми постарше вы можете придумать забавные названия для каждого блюда.

В кормлении ребенка очень важен личный пример родителей. Если у вас в семье существует традиция на каждый обед, завтрак и ужин собираться всей семьей, не лишайте малыша удовольствия посидеть и поесть вместе со всеми. Видя, как взрослые с удовольствием, нахваливая хозяйку, едят, он наверняка потянется к ложке. С другой стороны, никогда не показывайте при нем свое недовольство тем или иным блюдом.

Наблюдая брезгливое выражение лица своего отца или матери, малыш очень скоро станет им подражать, поэтому не следует удивляться, если он в один прекрасный момент откажется есть то, что вызвало негативную реакцию родителей.

Другими словами, если хотите, чтобы ребенок хорошо ел и не имел резкого отвращения к тому или иному блюду, вы прежде всего должны следить за своим настроением и отношением к еде вообще и тому или иному блюду в частности. Только тогда вы сможете выработать у малыша адекватную реакцию на любую здоровую пищу.

Большое значение имеет эстетическое оформление пищи. Если кушанье подается на красивой тарелке, украшенным, да еще и источающим удивительно вкусный аромат, то, даже не имея должного аппетита, малыш, несомненно, с удовольствием съест все предложенное. А вот непривлекательный вид пищи, отталкивающая, а тем более грязная посуда могут раз и навсегда вызвать у ребенка отвращение к той или иной еде. Поэтому каждый прием пищи должен быть праздником не только для желудка, но и для глаз.

Предложите своему малышу самому накрыть на стол: красиво свернуть салфетки, правильно разложить приборы. Более того, вы можете вместе с малышом устроить для своих домочадцев настоящий сюрприз, сделав из бумаги в стиле оригами различные фигурки, конфетницы и вазочки, вырезав из цветной бумаги всевозможные салфетки и используя все это для украшения стола. Наверняка все эти приготовления помогут малышу настроиться на предстоящий прием пищи, поднимут у него настроение и позволят почувствовать свою значимость, ведь он, как взрослый, участвует в общем деле. Несомненно, вы не сможете делать подобные праздники каждый день, однако воспоминания о данном событии еще долго сохранятся в памяти вашего ребенка, и аппетит у него значительно улучшится.

Уже с полуторалетнего возраста дети вполне способны внести свою посильную лепту в подготовку стола к приему пищи, перенося из серванта небьющиеся предметы и неострые приборы.

Обязательно хвалите своего малыша за помощь, которую он вам оказывает. Тогда любой прием пищи будет окрашен для него в светлые, радужные тона. Кроме того, если малыш будет чувствовать со стороны взрослых уважение и поддержку, к нему будут относиться как к взрослому, у него быстро пропадет желание капризничать. Тем более что у ребенка с нормальной самооценкой и самоуважением, как правило, не бывает проблем, связанных с приемом пищи.

Наверное, с детства всем известен лозунг: «Когда я ем — я глух и нем!» В какой-то мере он удобен, поскольку исключает возможность подавиться во время разговора при приеме пищи. Однако следует отметить, что наши предки придерживались совершенно иного мнения. Прием пищи был для них лишним поводом для беседы. Это, с одной стороны, позволяло лишним раз пообщаться с родными и близкими, настроиться на доброжелательный лад, с другой — исключало всякую торопливость. За плавно текущей беседой неторопливо и тщательно пережевывалась пища. Возможно, именно поэтому у

людей возникало меньше проблем с пищеварением, нежели сейчас, когда практически любой прием пищи осуществляется «на бегу».

Не торопите своего ребенка, не старайтесь как можно быстрее затолкнуть в него изрядное количество всевозможной пищи. Ваши совместные трапезы должны сопровождаться спокойной беседой. Таким образом ребенок положительно настроится на еду, ведь именно в это время он может узнать много интересного от своих родных и высказаться на равных со старшими представителями семейства. Будьте уверены, что подобные трапезы благотворно повлияют как на его пищеварение, так и на психику.

Для стимулирования интереса малыша к пище вы можете привлечь его к непосредственному приготовлению тех или иных блюд. Конечно же, вы едва ли сможете доверить ребенку какие-нибудь сложные операции на кухне, однако внести посильный вклад в это нелегкое дело он способен. Так, четырехлетний малыш может прекрасно вымыть картошку, слепить пирожок или вырезать формой печенье. Главное — похвалить его за усердие, даже если у него что-то не получилось, ведь главное не результат, а его стремление помочь вам и сама подготовка к приему пищи.

Безусловно, активное участие ребенка в приготовлении пищи может создать массу лишних проблем для матери или бабушки. Однако, если вы хотите, чтобы у малыша был прекрасный аппетит и он хорошо развивался, вам придется пойти на некоторые жертвы. Кроме того, с каждым днем у ребенка будет получаться все лучше и лучше, поэтому довольно скоро вы приобретете в его лице отличного помощника.

Таким образом, временные неудобства могут принести вполне действенные результаты: хороший аппетит малыша и его ускоренное развитие, поскольку операции на кухне требуют определенных усилий воли и умственных затрат.

Уже за столом, когда соберутся все представители семейства, обязательно обратите внимание присутствующих на то, что ребенок принимал участие в приготовлении того или иного блюда. Всеобщее удивление и похвала помогут ему почувствовать свою необходимость и значимость. Кроме того, под восхищенными взглядами родни он не сможет отказаться от кушанья, в приготовлении которого сам же и участвовал.

Давно замечено, что ребенок начинает есть значительно лучше, когда учится самостоятельно принимать пищу. Возможно, ему просто интересно овладевать новым предметом — ложкой, а также в какой-то мере приобщаться к миру взрослых. Безусловно, это не такое простое занятие, как может показаться взрослому, поэтому в первые дни после того, как малыш научится держать ложку, наверняка каждое кормление будет сопровождаться испачканной одеждой и кусочками пищи, разбросанными по всей комнате.

Наберитесь терпения, ведь от того, насколько быстро малыш научится есть самостоятельно, зависит и его стремление съесть всю предложенную пищу, и даже его умственное развитие.

Ребенок как можно раньше должен попробовать свои силы в этом деле, ведь чем быстрее он возьмет в руки ложку, чем быстрее он научится пользоваться данным прибором, тем меньше проблем у вас возникнет с кормлением. Да, вам волей-неволей придется столкнуться с определенными трудностями, но результаты оправдают ваши ожидания: аппетит малыша обязательно улучшится.

Как только ребенок научится самостоятельно съесть свое блюдо за 10—15 минут, вы должны вообще отказаться от того, чтобы кормить его с ложки. Иногда родители сами не позволяют малышу проявлять инициативу, страшась за чистоту в доме. И вот он достигает двухлетнего возраста и успевает привыкнуть к тому, что его кормят, а ему вдруг вручают ложку и требуют, чтобы он ел самостоятельно! Безусловно, такой поворот событий создает ему немало проблем. Малыш капризничает, не желает есть ложкой, теряет аппетит. В отношениях ребенка с родителями появляется напряженность. В большинстве случаев все заканчивается тем, что мать или отец не выдерживают и снова начинают кормить малыша с ложечки. Но это делать не стоит. Если вы по тем или иным причинам пропустили момент, когда ребенок сам потянулся к ложке, постарайтесь все же научить его пользоваться прибором. Возможно, сначала вам придется помогать ребенку донести ложку до рта. Постепенно у малыша будет получаться все лучше и лучше, и через какое-то время он сможет справиться с едой самостоятельно. В тот момент, когда ребенок пробует есть сам, родителям очень важно сохранять спокойствие, терпеливо направляя его руку, иначе резкими движениями или окриком вы невольно можете внушить малышу отвращение к той или иной пище.

Наверное, наиболее эффективный способ сохранить аппетит ребенка — внимательно относиться ко всем его желаниям, касающимся пищи, и не мешать ему определять, что он хочет. Даже если он отдает предпочтение какому-либо одному блюду и совершенно не притрагивается к другому, не следует бить тревогу, скорее всего, его вкусы через какой-то промежуток времени изменятся. Ваша основная задача — обеспечить своему малышу разнообразное и полноценное питание.

\*\*\*

Нередко родители просто не знают, что предпринять, когда малыш упрямо сжимает губы и отворачивается от предлагаемой ему пищи. Многие не выдерживают и переходят к насильственным методам, как правило приводящим к тому, что ребенок начинает испытывать отвращение к определенному виду пищи. А вслед за этим могут начаться и проблемы, связанные с психикой малыша, сто самооценкой.

Надеюсь, это издание поможет вам избежать подобных неприятностей, укажет приемлемый выход из любой сложной ситуации, так или иначе связанной с едой. Ваш малыш, безусловно, достоин большего, нежели постоянные угрозы и понукания, поэтому постарайтесь найти ключик к своему ребенку, что позволит вам не испытывать проблем с его кормлением, сохранит время и силы. Рекомендации, представленные в данной книге, помогут вам в первую очередь избавиться от лишних беспокойств, пересмотреть некоторые свои взгляды на процесс питания, а также найти те средства и способы, которые заинтересовали бы вашего малыша в приеме пищи, снизили или вообще исключили вероятность возникновения у него отвращения к тем или иным блюдам.

