

Как накормить малоежку

Простые правила

Наверняка, вы уже не раз слышали подобные рекомендации. Но напомнить о них еще раз вполне уместно. В большинстве случаев простых мер достаточно, чтобы отыскать потерявшийся аппетит.

Правило первое: не кормите малыша насильно. Это может привести к серьезным психологическим последствиям от рефлексорной рвоты до полного отвращения к еде.

Правило второе: не создавайте ажиотажа вокруг приема пищи. Чем меньше вы будете акцентировать внимание на еде, чем безразличнее будет ваше отношение к аппетиту ребенка, тем охотнее малыш согласится поесть. Лучше всего сажать ребенка за стол вместе со взрослыми и с удовольствием кушать. Собственный пример лучше всяких просьб и уговоров.

Правило третье: не злоупотребляйте любимыми блюдами ребенка. Даже самое вкусное и любимое приедается, если кушать его ежедневно.

Правило четвертое: никаких перекусов между приемами пищи. Не

забывайте, что сок и молоко – далеко не вода и их не стоит давать малышу, если он просит пить. Эти напитки сами по себе могут даже заменить полдник, настолько они калорийны. И если кроха выпивает в день литр фруктового сока, нет ничего удивительного в том, что он отказывается от еды. То же касается печенья, конфет, бананов. А вот яблоко – замечательное исключение. Его, свежее или печеное, безбоязненно можно предложить малышу за час до еды.

Правило пятое: длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Ничто так не повышает аппетит, как физическая нагрузка и свежий воздух. На природу, в лес, в парк, к реке с мячиками-скакалками и друзьями-приятелями! Разве вы не замечали, какой аппетит появляется у ребенка на загородном пикнике, и с каким удовольствием он “сметает” блюда, на которые дома и смотреть не хочет? Если все это не помогает, пускаем в бой “тяжелую артиллерию”.

Новые старые блюда

Самые обычные блюда могут выглядеть абсолютно необычно, если внести в приготовление пищи элемент творчества. Например, украсить оладьи ягодными глазками, из ломтиков огурцов и помидоров соорудить автомобиль, а горка картофельного пюре может превратиться в вулкан или даже средневековый замок.

Нелюбимая молочная каша наверняка заинтересует маленького гурмана, если добавить в нее варенье (“каша Карлсона”), мед (“пчелкина каша”), свежие ягоды (“медвежкина каша”) или орешки (“белочкина каша”).

Если кроха не ест творог, попробуйте готовить с ним различные блюда. Например, обычные или ленивые вареники, запеканки, сочники,

блинчики. Редкий ребенок откажется от сырников или ватрушек, особенно если он помогал маме месить тесто.

Не менее вкусными могут быть и блюда из молока. Например, забытый молочный кисель – полезный и сытный напиток, который хорошо подойдет для полдника. Или такой десерт: варите очень густой фруктовый кисель, выкладываете в тарелку и заливаете молоком. Вкуснота!

А вот еще одно блюдо, которое любят дети: “Лебеди”. Для него взбиваем в крепкую пену яичный белок с сахаром. Затем наливаем в тарелку молоко (“озеро”) и выкладываем сверху несколько ложек белка (“лебеди”). Если во взбитые белки добавить варенье, вместо белых “лебедей” получим розовых “фламинго”.

Отправьтесь вместе с малышом в магазин, пусть он сам выберет себе посуду. Сейчас появилось множество детских наборов с героями мультфильмов, симпатичными зверюшками и прочими веселыми картинками. Еда должна доставлять ребенку удовольствие. Памятуя о страстной любви дочки к морю и всему, что с ним связано, я купила ей пластиковую салфетку с китами, рыбами и прочими радостями, на которую она теперь ставит свою тарелку. Яркие бумажные салфетки с рисунками тоже положительно сказываются на аппетите. Ведь ими так приятно вытереть руки или лицо после еды. Кстати, не забывайте и об этикете поговорить, и о сервировке стола. Ведь кушать красиво – это тоже непростая наука.

“Когда я ем, я глух и нем”. В этой мудрости все верно, кроме одного: порой у нас есть единственная возможность, собравшись всей семьей за ужином пообщаться друг с другом, поговорить о прошедшем дне, своих делах и заботах. Как уж тут быть глухим и немым? Так почему же не педагогично рассказать малышу за обедом сказку или потешку? Зачем терять впустую так много драгоценного времени? Замечательный детский поэт и педагог Вадим Левин написал стихотворение для кормления дочки картофельным супом. Вы тоже можете им воспользоваться. А также придумать свои “аппетитные” стихи, благодаря которым ваши малыши станут кушать гораздо охотнее.

Стоял кораблик-ложка

В картофельном порту.

Ушел кораблик-ложка

С картошкой на борту.

Поплыл кораблик-ложка

С картошкой по волнам...

Плывет кораблик-ложка,

А Лёшка его:

- АМ!

Рассказ о подвигах Геракла поможет малышу полюбить овсяную кашу. Ведь Геракла иначе называют Геркулесом. Расскажите крохе, что все свои подвиги Геракл смог совершить потому, что в детстве очень любил геркулесовую кашу.

Это принесет двойную пользу: и с мифологией познакомитесь, и позавтракаете с удовольствием.

Часто накормить малыша помогает рассказ о том, из каких продуктов состоит блюдо, и как вы его готовили. А еще более захватывающим будет повествование о полезных витаминах и их приключениях в организме человека. Возможно, сначала вам самим придется изучить основы биохимии. Зато потом вы сможете со всей компетентностью заявить, что вождь индейцев Орлиный Глаз ест много морковки и поэтому-то его зрение в полном порядке. Часто такие рассказы о реальной пользе тех или иных продуктов способны буквально творить чудеса и кардинально менять отношение к ним маленького привереды. Точно так же история о коварных микробах, разрушающих зубы, помогает подружить малыша с зубной щеткой.

Помните рассказ М. Пришвина “Лисичкин хлеб”? Вернувшись с работы или из магазина, достаньте с таинственным видом из сумки кусочек сыра, детский творожок или йогурт и сообщите малышу по секрету, что вам его дал... зайчик (Колобок, доктор Айболит, Карлсон, динозавр, синий кит, далее по списку) и спросил: “Вы Машина (Сашина, Настина, Ванина...) мама? Тогда передайте ей это от меня. Пусть обязательно скушает”. Такая нехитрая уловка обычно срабатывает. Главное, чтобы встреченный вами персонаж был для ребенка авторитетом.

А как вам нравится идея поиска клада в тарелке с картофельным пюре? Это должно быть что-то такое, что ребенок любит. “Кладом” могут быть кусочки соленого огурца, селедки, мяса или, например, икринки, спрятанные под картошкой. Сначала клад отыщем, а там, глядишь, и пюре поедим...

Иногда можно позволить малышу кушать руками. Расскажите ему, что в некоторых странах, например, в Индии, многие блюда едят без ложек и вилок. Руками можно есть макароны, нарезанные овощи (отварные картофель и свеклу, огурец, помидор и др.), фрукты, горошек, кубики сыра, кусочки мяса и рыбы. А можно и палочками кушать попытаться. Сразу убиваем множество зайцев: поели, узнали что-то новое, потренировали мелкую моторику.

Приятного аппетита!