

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТРАПЕЗЫ

К 2—3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей.

Очень важен правильный подбор продуктов, содержащих белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, D. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:



- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- попросить малыша только попробовать блюдо;
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды

1. Громких разговоров.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Насильного кормления или докармливания.
4. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Незстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

Семь великих и обязательных «не»

1. *Не принуждать.* Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного — значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок — не сельскохозяйственное животное.

Уточнение. Пища, равнозначная лекарству (морковь, лимон, яблоко, лук, молоко и т. п. — по совету с врачом), может предлагаться более настойчиво, однако только таким образом, чтобы не вызвать неприятных эмоций. Изобретите игровой предлог, покажите пример, ярко, весело уговорите. Однако при активном нежелании, отвращении — не настаивать и не повторять предложений. Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. *Не навязывать.* Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить — и никогда больше!



3. Не ублажать. Ничего сверхнеобходимого. Разнообразие — да, по возможности, но никаких изысков. Никаких пищевых вознаграждений, никаких мороженых, пирожных, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за скушанный против желания завтрак или просто так. Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда — средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. «Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?»

Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть лучше ребенок не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.



5. *Не отвлекать.* Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, не голоден.

6. *Не потакать, но понять.* Ребенок ребенку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми пристрастиями. Подавляющее большинство этих пристрастий безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь подчас закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена веществ или какой-то временной химической недостаточностью (едят мел — организм «просит» кальция). Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чем дело. Разумеется, нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.



