



Кому из родителей не знакомы подобные сцены? Ребенку только еще повязывают фартучек, ему еще только пододвигают тарелку с супом или кашей, а он уже недоволен, уже отказывается есть. При этом не действуют ни уговоры, ни разнообразные ухищрения и уж тем более угрозы. А во всякого рода препирательствах, типа: «Ешь!» - «Не буду!» - «Не встанешь из-за стола, пока тарелка не будет чистой!» - «Ну, и, пожалуйста, останусь тут жить!» - мы опять-таки обречены на поражение, потому что последнее слово все равно остается за ребенком.

Безусловно, каждая мама, у ребенка которой по каким-то причинам ухудшился аппетит, просто мечтает, чтобы ее дитя ело более охотно (причем они совершенно уверены иногда в катастрофических последствиях подобного явления даже в том случае, если чадо кушает нормально, а все страхи являются лишь иллюзией). При этом некоторые из них стараются любой ценой накормить свое чадо, даже против воли.

Этим самым они, конечно же, способны добиться сиюминутной победы – в данный конкретный момент тарелка окажется пустой, но при этом уже в ближайшем будущем могут возникнуть другие трудности. Ведь насильное кормление никогда не приносит успеха: наоборот, чем настойчивее применяется такая практика, тем хуже ест ребенок. К тому же, пища, съеденная по принуждению, имеет обыкновение хуже усваиваться.

Нередко мамы жалуются на плохой аппетит ребенка только потому, что просто не представляют себе его истинные потребности и, заранее испугавшись, просто не пытаются вникнуть в тонкости ситуации. Например, на втором году жизни, когда ребенок перестает столь интенсивно расти, он начинает отвергать предлагаемую ему пищу в том количестве, в котором он поглощал ее раньше. И в этом случае у мамы не должно быть никаких поводов для беспокойства: ни один ребенок, если он действительно хочет есть, не будет отказываться от еды.

К двум-трем годам дети вдруг перестают любить каши и категорически отказываются от молочных блюд. Для мамы это настоящая трагедия, а малыш выглядит вроде бы и неплохо. И здесь ничего удивительного нет: сколько можно есть одно и то же? Поменяйте на время традиционное меню и предложите вашему маленькому упрямцу (а он, в принципе, ничем не отличается от своей мамочки, которой сегодня хочется солененького, завтра сладенького, а послезавтра – «сама не знаю, чего») что-нибудь новенькое. Эффект превзойдет все ваши ожидания, и возвращение к кашам и молочным продуктам впоследствии тоже вполне возможно.

Несколько конкретных советов:

Ребенок должен садиться за стол в определенное время и не раньше, чем через три часа после очередного приема пищи. В промежутках между завтраком, обедом, полдником и ужином не следует давать детям никакой еды, даже чая. Это касается и сладостей, способных понижать аппетит на длительное время.

Пить ребенку нужно давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое бы удовлетворяло потребность растущего организма. С этой целью к каждому кормлению добавляется жидкое блюдо: в завтрак – молоко, какао, чай; в обед – суп, компот, кисель; на полдник – молоко, кефир, простокваша, чай, настой шиповника, фрукты (так как многие из них содержат большое количество жидкости); к ужину – кисель, молоко.

Нельзя допускать торопливости во время еды, но не следует и затягивать время пребывания ребенка за столом. Длительность обеда не должна превышать 30 минут. Кормить ребенка следует терпеливо. Дети должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу, так как во время пережевывания выделяется больше слюны, что способствует лучшей обработке пищи.

Очень важна обстановка во время еды. Упрашивания и уговоры так же, как и окрики за столом, совершенно не допустимы. Во время еды не следует делать ребенку строгие замечания («Как ты сидишь! Опустить ноги!») и выговоры, обсуждать, допустим, его плохие отметки и шалости. Для всего есть свое время! Обо всем этом можно поговорить с ребенком, когда он выйдет из-за стола. А во время трапезы с вашим малышом – разве это плохая компания? - обязательно старайтесь создать радостную атмосферу, в которой он будет видеть свою маму только улыбающейся, а не сердитой.

Не давайте ребенку блюда, которые ему не нравятся. Если он не любит капусту – так почему бы вам тогда не престать продолжать упорно класть ее в борщ? Предоставьте детям возможность выбора. Даже у самого маленького ребенка можно спросить: «Что ты хочешь, чай с лимоном или какао?» Ласково и спокойно предлагайте ребенку еду и так же спокойно относитесь к отказу, старайтесь открыто не проявлять своего недовольства. Вместе с этим прекратите все споры по поводу еды.

Старайтесь вкусно готовить и красиво оформлять блюда, только не переусердствуйте в своем стремлении, чтобы не воспитать маленького гурмана. Разрешите малышу участвовать в процессе приготовления пищи: пусть он даже всего лишь будет что-то насыпать или перемешивать. Ведь уже это нередко может вызвать аппетит.

Научите хорошим манерам кукол. Посадите их за стол, поставьте перед ними тарелочки, обратите их внимание на то, что им следует наклоняться над тарелкой, не крошить и не проливать пищу на стол, вытирать руки и рот салфеткой. С помощью такой игры ваш малыш легко научится хорошим манерам поведения за столом и сам, да еще будет и вас поучать.

Сказки для детей

Как Илюша животик кормил

Жил-был мальчик. Звали его Илюша. И было ему столько же лет, что и тебе.

Съел Илюша перед обедом конфетку, а тут его мама за стол позвала. Налила ему суп, а Илюша закапризничал:

- Я не голодный, я уже конфетой пообедал!

- Но ты же нагулялся, набегался, тебе хорошо покушать надо, - убеждает его мама.

- Не хочу! - капризничает Илюша.

И вдруг слышит: кто-то плачет. Оглянулся - никого нет. Кто же это? Прислушался Илюша к себе. А это, оказывается, его животик плачет!

- Что с тобой? - испугался Илюша. - Кто тебя обидел?

- Вот сижу, жду обеда, а горлышко мне ничего не дает! А я кушать хочу!

Илья горлышко строго спрашивает:

- Ты почему животу кушать не даешь? Он там с голоду умирает!

А горлышко отвечает:

- У меня самого с утра маковой росинки не было! Я тоже голодное! Меня ротик не накормил!

Стал Илюша ротик ругать:

- Ты почему горлышко не кормишь? Из-за него и животик плачет!

А ротик отвечает:

- Ты же, Илюша, суп не ел. И я, ротик, суп не ел. И горлышку ничего не досталось.

Поэтому и животик голодный.

- Я же тебе конфетку дал, - возмущается Илюша. - Надо было поделиться!

- Этой конфетки мне одному мало. Разве это еда?! Она во рту растаяла, и нет её. До животика ничего не дошло.

Что же делать? Жалко Илье свой родной животик.

Схватил он ложку и стал суп в рот складывать. Ротик сразу обрадовался, жуёт и горлышко угощает. А горлышко в животик суп отправляет. Илюша всю тарелку супа съел

и спрашивает:

- Ну что, животик, наелся?

- Нет ещё, - кричит животик. - Второе хочу! Илюша и картошку съел.

- Ну, теперь наелся?

- А компот? - спрашивает животик. Илюша у мамы компот попросил.

- Ну, наелся?

А у животика даже сил ответить нет - такой полный. Только булькать может.

- Буль-буль. Спасибо тебе, Илюша, - пробулькал животик. - Вот теперь я наелся. А маме спасибо за вкусный суп!

Илюша маме и говорит:

- Мама, тебе мой животик спасибо сказал!

- Пожалуйста, мои дорогие! - довольна улыбнулась мама.

Почему нужно кушать

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку. Ты только попробуй - тебе обязательно понравится.

Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.

- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. - Он очень вкусный и полезный.

Но и творожок она есть не хотела.

- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. - Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковка, зелёный горошек, белая картошечка!

- Не буду! - кричала Настенька и убежала из кухни.

День шел за днём. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они

покататься с горки. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ - и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:

- Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, с горки не покататься!

- И правда! - удивились подружки. - Что же ты такая маленькая?

- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой. Заходит она в дом, раздевается. А слезки так и капают:
кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шёпот. Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к
родителям - и там никого.

- Ничего не понимаю, - пожалала плечами девочка. - Кто же шепчется?

Прокралась она на цыпочках к кухне. Приоткрыла дверь - шёпот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

- Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!

- Я тут самая главная, - сердилась морковь. - Во мне есть витамин А - это самый главный витамин. Он помогает детям расти. А ещё тот, кто ест витамин А, хорошо видит,
почти как орёл. Без меня нельзя!

- Нет, мы! Нет, мы главные! - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамин А. И нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас ещё и витамин В есть!

- Во мне тоже есть витамин В. Я же не хвастаюсь, - проворчало мясо. - Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко и
чтобы зубки и десны были здоровыми.

- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. - Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается!

- Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:

- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растёт и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами!

- А я слышала, слышала! - закричала Настенька, вбегая в кухню. - Я очень хочу вырасти и кататься с горки вместе со всеми!

Взяла она ложку и съела суп.

С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек!