

10 советов по питанию детей



1. Любите то, что вы едите.

Ребенок учится есть, глядя на своих родителей: прежде всего он читает по их лицам, какие чувства это у них вызывает. Если во время еды мы испытываем тревогу или чувство вины, то и наш ребенок будет настороженно относиться к тому, что он ест. А потому, чтобы передать ему хорошие пищевые привычки, нам самим стоит с симпатией относиться к тому, что мы едим.

О чем стоит спросить себя: получаю ли я от еды удовольствие? Какие чувства я испытываю к тому, что ем?

2. Ешьте вместе с ребенком.

Хотя бы раз в день ешьте все вместе. Опять-таки, ребенок учится от родителей, ведь пищевые привычки формируются за столом, а не на лекциях. Дети учатся не только у родителей, но и у всех, с кем им приходится есть. И это хорошо: полезно иметь перед глазами много разных примеров того, как надо себя вести, и даже того, как вести себя не стоит. Если ребенок слишком мал, чтобы сидеть за столом, он может сидеть рядом на детском стульчике и наблюдать за родителями. Он отметит, что родителям нравится находиться за столом, и захочет побыстрее к ним присоединиться.

О чем стоит спросить себя: как часто мы собираемся за столом вместе с близкими?

3. Учите его дегустировать и оценивать вкусы.

Умение дегустировать приходит постепенно. Ребенок, видя, как мы неспешно наслаждаемся каждым нюансом вкуса, начнет вести себя так же. Ему уже интересно играть в эту игру, остается только добавить слова. «Как тебе макароны? Этот пряный привкус дает базилик. Чувствуешь аромат? В прошлый раз я его не добавляла. Тебе нравится?»

О чем стоит спросить себя: даю ли я себе время, чтобы насладиться каждым кусочком, прежде чем его проглотить? Делимся ли мы за столом впечатлениями?

4. Рассказывайте историю блюда.

Расскажите ребенку историю картошки, пиццы, какао. Когда и где появился рецепт? К примеру: «Это пирог по рецепту твоей бабушки. Когда мне было столько лет, сколько тебе, мы вместе пекли его осенью, когда на даче созревали яблоки. А сейчас мы можем есть его и весной, потому что яблоки нам привозят из теплых стран. Помнишь, как прошлым летом мы отдыхали в Испании – там очень много садов».

О чем стоит спросить себя: откуда рецепт этого блюда? Когда мне довелось его попробовать впервые и какие чувства у меня с этим связаны?

5. Знакомьте ребенка с традициями и правилами поведения за столом.

Еда – это способ почувствовать себя частью семьи. Глядя на близких, ребенок сначала учится держать ложку, потом есть с помощью ножа и вилки. Важно, чтобы ребенок ел так, как и окружающие его взрослые – с уважением к пище, к другим людям и в конечном итоге – к самому себе.

О чем стоит спросить себя: сервирую ли я стол, прежде чем приступить к еде? Какие правила поведения за столом существуют в нашей семье?

6. Обсуждайте с ним меню и учите слушать свои желания.

Желание съесть определенное блюдо не пустой каприз: вкусовыми ощущениями и эмоциями наше тело подает сигнал о том, в каких питательных веществах оно нуждается. Так внутренние механизмы регуляции получают доступ к нашему сознанию. Однако, если каждый будет есть свое (даже за общим столом), трапеза вряд ли будет объединяющей, общей. А потому меню стоит обсуждать, заранее договариваясь с ребенком: «Давай сегодня будет вкусная рыба, за которой папа специально ездил на рынок, а завтра приготовим курицу – такую, как хочешь ты».

О чем стоит спросить себя: кто и как составляет меню в нашей семье? Обсуждаем ли мы наши желания друг с другом?

7. Помогайте ему открывать новое.

Устраивайте дегустации: новые блюда помогут ребенку постепенно расширить вкусовые горизонты, а это обогащает личность. Хотя и не стоит постоянно перескакивать с одного блюда на другое: лучше, чтобы основу составляли привычные для семьи вкусовые оттенки. Выбирая в магазине йогурты, сладости или любые готовые блюда, остановитесь в каждой категории на двух-трех – тех, что нравятся больше всего. Дело в том, что наш мозг отслеживает и фиксирует, как продукт питания влияет на наше самочувствие. И потом посылает нам сигнал: например, сейчас хорошо было бы съесть именно овсяное печенье, а не крекер с луком и солью.

О чем стоит спросить себя: какие блюда любят в нашей семье? Как часто мы пробуем новые рецепты?

8. Не ставьте ребенку условий.

«Доешь рис (будешь хорошо себя вести) – получишь конфету (мороженое)!» Какие выводы сделает ребенок? Десерт – это бонус, нечто необязательное. Но он доставляет удовольствие. Значит, удовольствия от еды может и не быть. И, наверное, при любой возможности лучше наесться до отвала мороженым или шоколадом. Кроме того, если взрослые могут лишить десерта, возможно, когда-нибудь они лишат меня и другой (важной на их взгляд) еды – кто может поручиться? Оставим же сладостям их законное место – в одном ряду с другими обычными блюдами, наравне с закусками, супом или горячим.

О чем стоит спросить себя: есть ли у меня запретные, а потому особенно желанные блюда, с помощью которых я наказываю или поощряю себя?

9. Учите распознавать чувства голода и насыщения.

Учиться есть – значит учиться слышать и уважать свои ощущения, стремясь к зоне комфорта: я не слишком голоден и не переел. А для этого нужно уметь отличить

физиологический голод от желания поесть, чтобы успокоиться. О голоде может говорить упадок сил, урчание в животе. А как уловить момент насыщения? Спросите: «Наверное, ты был очень голоден – за минуту съел все, что было в тарелке! Как теперь себя чувствуешь? Тяжеловато в животе? Да, ты долго терпел и потому так наелся. Наверное, стоило чем-то перекусить, чтобы так не переест за обедом. Ты вспомнишь об этом в следующий раз, когда сильно проголодаешься?»

О чем стоит спросить себя: в каких ощущениях проявляется мой голод? Я заканчиваю есть, когда ощущаю комфорт, или, когда уже (слишком) полон желудок?

10. Показывайте, как есть калорийные блюда.

Что делать, если ребенок настоятельно просит шоколадку или чипсы? Сначала лучше спросить, не голоден ли он. Если нет, может быть, что-то идет не так? Тяга к сладкому и жирному (такие продукты действительно обладают успокаивающими свойствами) обычно возникает, когда ребенку не хватает тепла – внимания, ласки, добрых слов. Не стоит приучать его есть вместо того, чтобы говорить. Предложите ему рассказать о своих заботах и чувствах, постарайтесь поговорить по душам. Разрешите ему съесть конфету и обсудите, почему ему так хотелось ее получить. «Садись со мной, давай я тебя обниму, а ты мне расскажешь, как у тебя жизнь, что хорошего, что не очень... А потом, если захочешь, можешь взять еще конфетку...»

О чем стоит спросить себя: могу ли я рассказать себе о том, что чувствую сейчас? Что на самом деле меня тревожит?

Источник: <https://www.b17.ru/blog/52522/?ysclid=lmecszcudl850359968>