Правила для «малоежек»

♦ Не воспринимайте отказ есть как трагедию. Кормите малыша, когда он действительно голоден.

♦ Никогда не давайте ребенку еду насильно: он перестает есть из чувства протеста.

♦ Старайтесь предлагать малоежке еду, обладающую большой пищевой ценностью. Например, мясо, печень, ореховое масло, рыбу, сыр, бананы, фасоль и горох. Попробуйте заменить «пустые» перекусы полезными.

♦ Количество съеденного соответствует количеству затраченной энергии. Поэтому пусть малыш как можно больше двигается.

♦ Аппетит улучшится, если кроха станет запивать вкусное блюдо натуральным соком.

♦ Не сдабривайте пищу жирами и углеводами.

♦ Никогда не обсуждайте при ребенке, что он мало съел. Не сравнивайте его с другими детьми, которые «хорошо кушают».

♦ Не сердитесь на него за плохой аппетит и не поощряйте за съеденное.

♦ Призовите на помощь свое чувство юмора. Ваш малыш наотрез отказывается есть полезный завтрак? Не спешите злиться и запихивать в кроху еду чуть ли не силой, а с радостью заявите: «Вот и отлично, мне больше достанется». И с удовольствием съешьте его порцию. В следующий раз малыш уже подумает, стоит ли рисковать своим завтраком. Проявите творчество и изобретательность в приготовлении и подаче блюд - из пюре «слепите» снеговика, из рагу - сделайте лужайку.

♦ Предлагайте новый продукт небольшими порциями и только если ребенок по-настоящему голоден.

♦ Если малыш совсем не пьет молока, то попробуйте предложить ему сыр, кисломолочные продукты.

♦ Соблюдайте правила хранения блюд. Большинство детишек отлично чувствуют, что сыр пахнет рыбой, рядом с которой он находился в холодильнике, и отказываются от продуктов «с душком».

♦ Если вам кажется, что малыш из-за плохого аппетита недополучает витамины и минеральные вещества, то проконсультируйтесь с врачом.

♦ Не ждите, что все, что вы приготовили, будет съедено. Позвольте ребенку выбрать себе то, что ему понравилось.

♦ Когда вы увидите, что малыш уже наелся, заканчивайте трапезу без лишних уговоров съесть что-то еще.

♦ Исключите факторы, которые мешают ребенку есть. Это может быть включенный телевизор, даже если малыш не смотрит его. Игрушки, которые лежат рядом с обеденным столом и отвлекающие кроху от еды. Если малыш не хочет идти есть без любимой игрушки, скажите ему так: «Ты не хочешь идти кушать без мишки (грузовика, жирафа и т. д.), возьми его, но не играй с ним во время еды. Пусть мишка сидит рядом и смотрит, как ты кушаешь».

♦ Некоторые дети едят очень долго. Каждое зернышко риса они обязательно должны донести до рта отдельно от остальных, макароны тоже выстраиваются в длинную очередь, прежде чем попасть такому основательному человечку в ротик. Дайте ребенку столько времени на обед, сколько ему нужно. Посидите с ним вместе во время его затяжной трапезы. Если вы увидите, что еда превращается в игру (горошек малыш с увлечением перекладывает в стакан с соком), то, значит, прием пищи пора завершать. Уберите еду со стола и скажите, что обед окончен.

♦ Не обращайте внимания на аккуратность во время трапезы. Большинство 2-3-летних малышей любят есть самостоятельно, но орудуют ложкой весьма и весьма неуклюже. Не расстраивайтесь! Очень скоро кроха всему научится.

♦ Вместо того чтобы давать ребенку сразу целую гору еды, начните с маленькой порции. Когда ваш малыш справится с ней, предложите ему добавку.

♦ Очень частое питье между приемами пищи может так заполнить желудок, что в нем просто не останется места для еды.