

РЕБЕНОК-НЕХОЧУХА ИЛИ О ТОМ, КАК ФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ У РЕБЕНКА

Очень часто родители сталкиваются с проблемами, что ребенок отказывается есть полезные продукты, ест только сладкое и вредное, процесс кормления вызывает истерики у ребенка, стресс у родителей. Так как же будет павильным себя вести в этом случае, давайте разберемся.

Какие ошибки совершают родители:

Начинают кормить ребенка насильно, принуждают есть по средствам угроз и наказания.

В этом случае ребенок понимает это так, что его не услышали, не поняли и начинает сопротивляться ещё сильнее. Хотя, конечно, по началу ребенок может начать есть под давлением, но это никак не поможет сформировать у него здоровые привычки в питании. И с возрастом ребенка будет накормить все сложнее и сложнее. Поэтому не заставляйте есть, ребенок не дурак и от голода умирать не собирается, что ни будь да поест из предложенного.

Прогнозируют ребенку проблемы со здоровьем в будущем.

Ребенку в этом случае будет казаться, что родители желают ему эти болезни, потому что хотят оказаться правыми. И это уже совсем не про любовь. По мимо того, что это вряд ли сработает, так и ещё будет вызывать у ребенка много тревоги.

Уверять ребенка в том, что это полезно, не будучи готовыми ответить на все "почему" малыша. Если ребенок спрашивает, почему полезно есть морковь, а вы не можете ему объяснить это толком, то у ребенка может сложиться впечатление, что вы его пытаетесь обмануть, ведь как иначе вы можете утверждать, что это полезно.

Уговаривать ребенка только лишь попробовать, а после того, как ему не понравилось, говорить, что он не распробовал и нужно попробовать ещё. Ребенок в этом случае будет чувствовать себя не только не услышанным и не понятым, но и обманутым.

Что же поможет привить ребенку здоровые привычки:

Очень здорово, если ребенок с раннего возраста участвует в процессе приготовления пищи. Для начала помыть какие-то овощи, порвать листья салата, помешать, насыпать, а потом и порезать, почистить, и все более и более сложные процессы. Так ребенок видит процесс приготовления продуктов, видит, как они выглядят, чувствует запахи, пробует на вкус что-то. Все это будет способствовать аппетиту и вызывать больше доверия к пище, потому что готовил сам.

Предлагать ребенку альтернативу: "Ты хочешь жареную картошку или пюре?.. Ты будешь борщ или гороховый суп?.. Тебе положить в салат сметану или майонез?" Так у ребенка будет возможность чувствовать, что его мнение учитывается.

Если ребенок говорит, что ему невкусно, спросите: "Почему невкусно? Что тебе не нравится в этом блюде? Может быть тебе больше понравится этот продукт в сыр/вареном/жареным/тушёном... виде? Может быть ты хочешь посолить, добавить масло, добавить соус...? Давай не будем класть лук/ можно натереть морковь на терке в следующий раз?" Искренний интерес к чувствам, и уважение вкусовых пристрастий ребенка, не будет вызывать у него протест и необходимость бороться с вами. Найдите комфортный для ребенка способ получать необходимую пользу от еды.

Узнавайте о полезных продуктах и правилах питания вместе с ребенком: "Смотри, малыш, чтобы у человека было хорошее зрение/ хороший иммунитет/ росли мышцы... нужно есть эти продукты, потому что в них содержится то то... Я вот буду есть вот это и это из этого списка, а ты что выберешь?" Это будет способствовать возникновению желания заботиться о своем здоровье и привычку правильно питаться.

Дайте ребенку право не есть самые, самые ненавистные ему продукты. Ведь наверняка и вы что ни будь и не едите, что вам совсем не нравится. Это нормально не любить и не есть какой-то продукт, главное, чтобы таких продуктов было немного, без вреда для здоровья. Поговорите с ребенком, какие продукты он категорически не хочет есть, а какие готов есть хотя бы минимум, чтобы быть здоровым. Для заключения договора, повесьте на холодильник перечеркнутые картинки исключенных из питания продуктов, каждый раз напоминая о вашей договоренности, и что он сам выбрал, что он не ест, а что ест.

Ну и конечно, собственным примером заботы о собственном здоровье, и общими правилами питания для всей семьи, такими, как например - "сладкое один раз в день и только после еды", или любых других, которые вы считаете необходимым соблюдать.

И помните, важно не превращать приемы пищи в войну, иначе все, что вы считаете полезным и правильным в питании, будет вызывать много сопротивления у ребенка не только сейчас, но и в будущем.