

Драмы за обедом. Решение есть!

Драмы за обедом. Решение есть!

розділ: Дитяче харчування, прикорм, дата: 10.08.2018, автор: Буренок А.С. по материалам www.parents.com, www.amp.cookinglight.com



В возрасте около 2 лет случается так: ребёнок отказывается есть обед, а затем съедает большую порцию на ужин.

Почему? Есть хорошая причина, почему дети этого возраста не едят много - они не должны. Рост замедляется, также как и потребность в калориях. В сравнении с развитием грудного ребёнка рост у 2х-летнего идёт со скоростью улитки.

Как справиться: Не ожидайте, что ребёнок в этом возрасте будет есть в таком же режиме, как и взрослый. Предлагайте ему еду небольшими порциями 5 раз в день, избегая «неподходящие» перекусы. Если ребёнок отказывается от какого-то из приемов пищи, не беспокойтесь и не заставляйте его есть. Дети обычно сами регулируют, сколько им съесть и когда они наелись.

«Ребёнок все время хочет одно и то же на обед»

Например, ребёнок все время просит только макароны с сыром.

Почему? Дети любят повторение и установленный режим. Они хотят слушать те же самые сказки, играть одной и той же игрушкой и да, есть одну и ту же еду.

Как справиться: Предложите ребёнку что-нибудь ещё рядом на тарелке помимо его любимых макарон. Он как обычно съест свою любимую еду и хотя бы попробует что-нибудь другое. Однако, если ребёнок в течение длительного времени ест одно и то же, поговорите с педиатром, возможно Вашему ребёнку будет рекомендован мультивитаминный комплекс.

«Ребёнок неряшлив за столом»

Дети могут делать так: кидать еду на пол и смотреть на выражение лица мамы, разливать молоко, залезать руками в кашу.

Почему? Ребёнок все время познаёт мир и экспериментирует. Ему очень интересно, что случится, если он раздавит горошек и за какое время брошенная тефтеля достигнет пола. Дети учатся с помощью своих органов чувств.

Как справиться: Не ругайте ребёнка за каждый выброшенный или раздавленный кусочек. Это не приведёт к желаемому результату. Вместо этого, покажите свой хороший пример и дайте отвлечься. Детям становится скучно, поэтому они могут начинать играть с едой, и, если Вы хотите, чтоб ребёнок ещё какое-то время находился за столом, разрешите ему поиграть с игрушкой, когда он доест.

«Ребёнок боится пробовать новую еду»

Многие дети до 2 лет пробуют большое количество еды, а затем резко прекращают. Можно предлагать пробовать еду несколько раз и своим примером показать, какой вкусной может быть брокколи.

К счастью, этот страх проходит к 4-5 годам.

Распространённые ошибки, которые допускают родители

Ошибка 1: Заставлять есть

Если Вы думаете, что заставлять ребёнка есть, то от чего он отказывается, это хорошая идея, подумайте ещё раз. Эта тактика приведёт к тому, что ребёнок не будет любить еду и времяпровождение за столом.

Что делать: Не переживайте, если ребёнок отказывается кушать. Подождите немного и предложите снова, когда Вы и он будете в хорошем настроении.

Ошибка 2: Готовить еду по заказу

Переживания по поводу того, что ребёнок «голодает», подталкивают родителей готовить еду для ребёнка только ту, которую он требует.

Что делать: Составляйте меню, в котором будет хотя бы одно блюдо, которое любит Ваш ребёнок. Детям нравится участвовать в планировании блюд на завтрак или обед и помогать готовить. Если ребенок ест макароны с сыром, а зеленые овощи отказывается, попробуйте предложить блюдо из пасты с брокколи и сыром.

Ошибка 3: Заставлять есть до «чистой тарелки»

Часто родители дают заведомо большие порции или предлагают перекусы (особенно соки) незадолго до обеда.

Что делать: Предлагайте из расчёта по 1 столовой ложке каждого блюда (около 2-3 блюд) на год жизни ребёнка. Получается, что 2х-летний ребёнок съест по 2 столовые ложки моркови, риса и мясных тефтелей. Также предлагайте перекусы за 1,5-2 часа до основного приема пищи. Вместо того, чтоб фокусироваться на еде до «чистой тарелки», пусть ребёнок остановится тогда, когда будет сыт.

Ошибка 4: Игнорировать предпочтения ребёнка

У детей больше вкусовых рецепторов, чем у взрослых (мы их теряем с возрастом). Некоторая еда может быть для ребёнка более острой или соленой, чем для взрослых.

Что делать: Будьте внимательны, когда ребёнок говорит, что ему не нравится определенная еда.

Ошибка 5: Сдаваться слишком рано

Если ребёнок впервые попробовав еду от нее отказался, не думайте, что он никогда ее больше не полюбит. Ребёнку может понадобиться попробовать еду около 20 раз, прежде чем он ее примет.

Что делать: Предлагайте еду несколько раз и разрешите ребёнку поиграть с ней. Он может трогать руками, класть себе в рот или выплевывать еду, а со временем принять в свой рацион.

Ошибка 6: Неподходящие перекусы

Печенье и конфеты содержат много жиров и калорий. Перекусы должны содержать питательные вещества необходимые для роста и развития.

Что делать: Предлагать перекусы с содержанием фруктов, овощей, белка, цельных злаков или молочных продуктов.

Ошибка 7: Еда как награда

Часто родители прибегают к такой технике: «Если съешь суп, получишь кусочек торта». Какой посыл получает ребёнок? Суп это невкусно, торт - вкусно.

Что делать: Награждайте ребёнка за хорошее поведение (не за то, что он овощи съел) чем-то «несъедобным», например, поездкой в зоопарк, дополнительным временем для игры или принятием ванны с пеной.

Ошибка 8: Избыток напитков с содержанием сахара

Детям младшего возраста (тодлерам) показано пить не более 1/2 стакана 100% сока в день. Если ребёнок пьёт больше этого количества, он получает больше сахара, и к моменту наступления обеда не успевает проголодаться.

Что делать: Приучайте ребёнка пить чистую воду. Можно также разводить сок с водой.

Ошибка 9: Торговаться

Вы говорите ребёнку: «Съешь ещё 3 ложечки».

Что делать: Предлагайте выбор - или груша, или яблоко? Или морковь, или горошек?

Ошибка 10: Кушать за телевизором или планшетом

Дети должны фокусироваться на еде, а не на мультфильме.

Ошибка 11: Не включать ребёнка в беседу за столом

Если ребёнок чувствует Ваше внимание и что он причастен к процессам за столом, он быстрее приобретёт социальные навыки и освоит манеры за столом.

<http://amp.cookinglight.com/eating-smart/nutrition-101/feeding-toddlers>

<https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/feeding/problems/toddler-feeding-problems-solved/>