

Консультация для родителей

«Кушать подано!» или 7 советов о питании ребёнка»

Воспитатель: Насимова Г.Б.



1. Уважайте чувство голода.

Голод – один из важных физиологических сигналов, которые посылает нам наше тело, чтобы сказать, что пора есть. Пропускать, игнорировать, подавлять чувство голода – это значит относиться к своему телу как бесчувственному роботу.

Поэтому уважайте чувство голода вашего ребёнка, давая и ему понять, что есть, когда голод – это правильно, хорошо и полезно.

Да, и еще – ещё кормите его, когда он голоден (ну, это на всякий пожарный, а то потом кто-нибудь скажет, что этого не говорили)

2. Уважайте чувство сытости.

Просто примите решение, что для вас важнее – чистая тарелка, не пропавшая еда, или желудок вашего ребёнка.

«Лучше в нас, чем в таз» отменяется!

Желудок - не мусорка.

И когда ребёнок говорит (или, пока не умеет говорить, невербально показывает), что он сыт, значит он сыт. И «ложечку за маму» съешьте сами.

Другое дело, если он не ест, потому что капризничает или манипулирует. Но для этого психология вам в помощь, чтобы уметь это видеть и находить на такой случай тайные уловки, чтобы он поел и не остался голодным.

Можно, например, в кашу ягоды добавить, и ребенок будет удовольствием их вылавливать, съедая параллельно и кашу.

3. Не спешите.

Еда – это интимный процесс. Чтобы почувствовать сытость и получить удовлетворение важно не спешить.

Заметьте, дети часто едят медленно. А родителей часто это нервирует. Ну, да здравствует личная психотерапия для родителей, дети тут ни при чём.

Когда ребёнок ест медленно, он учиться контактировать с пищей. В будущем это позволит ему вовремя останавливаться, не есть просроченные продукты, не класть в рот что-то только потому, что это вкусно выглядит, различать искусственные добавки и т.п.

4. Перестаньте тревожиться.

«Он ничего не ест, неверное, болеет» — с ужасом говорит бабушка, после того, как внук съел не всю тарелку супа, а только половину.

Успокойтесь. Раз на раз не приходится. Сейчас ребёнок может действительно не хочет много есть, а завтра в это же время съест на треть больше.

Если ребёнок активен, бодр, у него хорошее настроение, нормальная температура и в целом он не отказывается наотрез есть, значит, всё хорошо.

А желание, чтобы он непременно съел всю порцию — это уже история бабушки, которую, конечно, тоже можно понять, потому что еда для неё (и для всех, кто пережил войну и голод) имеет совсем иное значение, чем для многих из нас. Но тут на защиту интересов ребёнка должны встать родители, проводя мягкие профилактические беседы с бабушкой.

5. Учите ребёнка уважительно относиться к еде, к приёму пищи.

Эту было актуально раньше (например, нельзя выбрасывать хлеб), это актуально и теперь.

Но важно отношение не только к самой еде, но и к приёму пищи.

Поэтому кормить где попало не самый лучший вариант.

Также обращайте внимание ребёнка на то, что маме с папой тоже нужно поесть (если вы покормили его раньше), чтобы он постепенно понимал, что это важный процесс, на который каждый должен иметь право.

Возможно, лет через ...дцать это поможет ему уйти вовремя на обед на работе, в то время, как его коллеги будут пить водичку или кофе, думая, что работа важнее, чем принятие пищи.

6. Не заставляйте – вовлекайте!

Еда может быть удовольствием, а может и способом манипуляции и насилия.

Когда говорят «если не съешь, вывалю за шиворот» или публично позорят, говоря, что все уже поели, а он всё ещё копается, тогда ребёнок начинает воспринимать еду как врага. Бессознательно. И потом с большой вероятностью будет с ней бороться уже во взрослой жизни. А тут и лишний вес, и булимия, и анорексия и пр.

Поэтому не заставляйте что-то есть, не угрожайте едой, не лишайте еды в целях воспитания.

Конечно, бывают ситуации, когда надо, чтобы ребёнок выпил лекарство вместе с едой. Или съел хотя бы пару ложек, если болеет и совсем не хочет есть.

Но вы же родители и вам дан мозг, который может придумать кучу идей, как вовлечь ребёнка в то, чтобы ему было интересно что-то съесть.

Вермишель в виде зверушек, цветные макароны, вылавливание банана, рассказывание интересной истории и т.п.

7. Получайте удовольствие сами.

Если вы сами уважительно относитесь к питанию и умеете получать от процесса еды удовольствие, то и ребёнку будет легче это научиться сделать.

Готовьте с удовольствием, выделяйте достаточно время для принятия пищи, кушайте в хорошем настроении, выбирайте для себя то, что любит ваше тело, получайте удовольствие от разнообразия вкусов – и ваш ребёнок научится доверять вам и доверять себе в вопросах питания.

Приятного аппетита вам и вашему ребёнку!