



# Советы родителям «Правила для малоежек»



SCAN ME



◆ **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.

- ◆ 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.

