Консультация для родителей
на тему:
«Как накормить малоежку?»

Малоежки – это дети, которые мало едят или, по словам родителей, не едят вообще. Как накормить малоежку, если он отказывается каждый день от еды?

Рекомендуется стимулировать аппетит малыша голодом. Чтобы ребенок захотел поесть, увеличьте физическую активность: больше гуляйте, бегайте, играйте с малышом. Можно отдать в спортивную секцию.

Почему же ребенок отказывается от еды? Правильно ли заставлять доедать все?



Прежде чем говорить о плохом аппетите, маме стоит завести блокнот и в течении нескольких дней записывать в него, что и сколько съел малыш за день. Мама вместе с педиатром проанализирует рацион питания, а также состояние здоровья и самочувствия ребенка, а уже потом сделает выводы. Может оказаться, что ребенок съедает вполне достаточно для своего возраста и физической активности.

«Накормить любой ценой!» - лозунг большинства родителей. Сколько сил и нервов тратит мама маленького малоежки, пытаясь его накормить. Он может отказаться есть суп или второе, пропуская завтрак и ужин. А ведь от питания напрямую зависит здоровье и развитие малыша. Наблюдая за своим ребенком, мама может пойти на компромисс- разрешить поесть только первое блюдо или только второе. Возможно, малоежке этого количества пищи за один прием достаточно. Чем же накормить ребенка?



На завтрак можно предложить манную, гречневую, рисовую кашки, а также блюда из овсянки и пшена. Можно приготовить омлет или вареное яйцо, бутерброд с маслом и сыром и какой-нибудь горячий напиток: какао или чай.

В обед предложить малоежке супчик на мясном бульоне, ведь мясо – это основной источник полноценного белка, а также витаминов. В рацион малыша можно включить блюда из некоторых сортов продукта – индейки, кролика, курицы или говядины. Для максимального сохранения всех питательных веществ готовить блюда лучше на пару или методом запекания. Оптимальный вариант - рубленое мясо в виду запеканок, котлет, тефтелей, суфле.

На полдник можно дать малышу фрукты, пюре или натертое на терке яблоко, грушу, а также творог, йогурт, кефир или молоко с печеньем.

На ужин можно предложить картофельное пюре с мясным суфле или рыбкой, творожную запеканку с молочным соусом, молочную вермишель или кашу.

Еще один совет для мамочек: чтобы ребенок ел полноценно в основные приемы пищи нельзя разрешать ему перекусы сладостями.

Советы и примерный рацион питания для малоежки 1,5-3 лет помогут родителям сделать правильные выводы, исправить ошибки и использовать их для полноценного развития малыша.

Советы родителям – Как накормить малоежку?

Проблемы с питанием у ребенка часто вызывают беспокойство у родителей. Отказ от еды, снижение пищевого интереса, однообразное питание, недостаточная масса тела тревожат родственников и заставляют задуматься

над тем, как исправить ситуацию? В этом вам могут помочь наши рекомендации:

1. Ешьте вместе с ребенком и делайте это с удовольствием. Ребенок копирует поведение своих родителей и других детей.

2. Придерживайтесь ежедневного режима в приеме пищи - три основных приема пищи и два, три дополнительных. Ребенок не захочет принимать пищу, если он устал или не проголодался.

3. Давайте ребенку небольшие порции пищи. Слишком большая порция еды может напугать ребенка, и он не захочет ее есть.

4. Предложите ребенку два или три варианта полезных блюд. Позвольте ребенку выбирать, что он хочет съесть. Пусть он сам решит, каким будет его обед. Такой вариант подачи еды сделает рацион ребенка более интересным и разнообразным.

5. Чаще предлагайте пищу, которую ребенок может съесть с удовольствием сам. Дети любят самостоятельно контролировать процесс приема пищи.

6. Положительно говорите о предлагаемой еде. Если вы хвалите пищу, у ребенка будет интерес и желание ее попробовать. Полезная еда может быть вкусной. Именно эту мысль нужно всеми способами донести ребенку. Попробуйте один и тот же продукт готовить по-разному: тушить, варить, запекать, обжаривать. Сочетать продукты между собой. Используйте полезные соусы. Позвольте ребенку пробовать разные вкусы.

7. Хвалите ребенка, если он поел хорошо. Детям нравится, когда их хвалят.

8. Старайтесь, чтобы прием пищи длился не более 30 минут. После этого не давайте никакой другой пищи до следующего планового ее приема. Долгий прием пищи приведет к снижению аппетита у ребенка. Лучше подождать следующего полноценного кормления или перекуса, предложив новую порцию еды.

9. Кормление проводите в спокойной обстановке. Уберите игрушки, телевизоры и планшеты во время еды. Все эти отвлекающие факторы не дают сконцентрироваться малышу во время приема пищи.

10. После завершения приема пищи уберите оставшуюся еду без негативных комментариев в адрес ребенка. Ребенок покажет, что он наелся, если:

- говорит, что больше не хочет есть;
- не открывает и зажимает рот, когда вы подносите еду;
- отталкивает тарелку, ложку с едой;
- держит пищу во рту и отказывается ее жевать.

11. Уделяйте больше времени активным занятиям ребенка. Чем больше энергии тратится - тем лучше аппетит.

12. Попробуйте вовлечь ребенка в процесс приготовления блюд. Всегда интересно попробовать то, что сделано своими руками (пусть и с помощью мамы).

13. Внешний вид пищи пробуждает аппетит. Дети не исключение. Проявите фантазию и украсьте обед по-особенному, используя различные кухонные приспособления. Например, фигурные терки и ножи для овощей.



Не рекомендуется:

1. Кормить ребенка в спешке. Многие дети медленно едят, если их подгонять, они вообще откажутся есть.

2. Заставлять съесть ребенка все, что у него лежит в тарелке. Ребенок ест в соответствии со своим аппетитом. Уважайте его желание.

3. Предлагать сладости в виде поощрения. Так сладкие блюда могут стать более предпочтительными, чем полезные и полноценные.

4. Заменять одну еду другой более привлекательной, если ребенок даже не начинал прием пищи. Дети могут использовать это в своих интересах и выбирать не всегда нужные блюда.

5. Перекусывать перед основным приемом пищи. Перекус может притупить чувство голода. Уберите из свободного доступа сладкий перекус:

печенье, конфеты и другие. Если не перебивать аппетит легкими углеводами, то полноценный обед станет в радость.

6. Говорить ребенку, если он не съесть всю пищу, что ему дали - он вообще останется без еды на целый день. Предложите данное блюдо через какое-то время. Некоторым детям иногда необходимо несколько раз предложить одно и тоже блюдо для того, чтоб он его согласился его попробовать.

7. Привычные для нас продукты - новинки для маленького ребенка. Не стоит обижаться и ругаться, если малыш отказывается и пугается пробовать что-то необычное и новое для него. Расскажите, что это за продукт и какой он на вкус. Один отказ - не приговор. Предложите снова спустя некоторое время.

8. Предлагать большое количество соков и фруктов менее чем за час до основного приема пищи. Большое количество сладких соков и фруктов может перебить аппетит у ребенка.

Желаем успехов в кормлении малоежек!

Литература:

Наш ребенок питается правильно! Энциклопедия для родителей: М.В. Гмошинская, Е. А. Пырьева, Е. В. Павловская, под.ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна.- Москва:Просвещение , 2023.- 128 с.с ил.