

## Как накормить малоежку?



### **Учимся понимать своего ребёнка**

Кто -нибудь из вас задумывался о том, что ваш малыш может быть просто малоежка? А вы заставляете его съесть тарелку еды, которая обычному ребёнку может быть нормой, для вашего ребёнка может быть вредной и лишней.

Зачем растягивать ребёнку желудочек? У вашего крохи он маленький и еды в него помещается мало.

Я просто хочу обратить ваше внимание на то, что сначала нужно понять и услышать своего ребенка. А потом делать выводы.

И вот как только вы поняли, что ваш малыш малоежка, нужно понять, как дальше действовать.

Наверное, все мамы заботятся о здоровье своих детей. А оно напрямую зависит от правильного питания.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Напишите список продуктов, которые ваш малыш ест.

Затем, набросайте список тех продуктов, которые вы могли бы ему ещё предложить, и он от них не отказался бы.

В следующем списке будут продукты, которые малыш не ел вообще, всегда от них отказывался. Это нужно для того, чтобы понять почему ребёнок от них отказывался.

Сравните все три списка. С любимой едой всё понятно. Нужно разобраться с тем, как подать ребёнку пищу из второго списка, и что делать с третьим.

Вспомните, в каком виде вы давали ребёнку продукты из третьего списка. Как они были приготовлены. Возможно, ребёнку не понравился способ их приготовления.



Попробуйте данные продукты приготовить по-другому, и кто знает, может эти блюда придутся малышу по вкусу.

Главное правило, которое вы должны помнить, если ваш ребёнок мало ест или не ест вообще, не спешите его ругать и заставлять съесть всю порцию. Это может навредить здоровью малоежки.

### **Что надо знать о детском питании**

Не всё питание одинаково полезно для детей. Особенно для малоежки. Детское питание, представленное нам на полках магазинов, пользуется огромной популярностью у современных мам.

Давно ушли в прошлое те времена, когда с утра на кухне мамочка стояла у плиты и варила кашку своему малышу.

Сейчас проще поставить электрический чайник и заварить кашу из коробки. Пять минут и готово.

Конечно, это удобно. Это экономит кучу времени. Мама может спокойно привести себя в порядок или на 10-15 минут подольше полежать в постели. Наверняка любая современная мама слышала о правильном питании. И скорее всего 75% молодых мамочек придерживаются этого правильного питания. А ещё посещают фитнес залы, тренажёрные залы и всё ради себя красивой.

А про то, что малышу положили в эту коробку с кашей, многие мамы даже и не думают.

Также я считаю, что каши быстрого приготовления никак нельзя отнести к правильному, полезному питанию.

Я тоже прошла через коробочные каши. Но очень быстро пришла к выводу о том, что лучше каши из настоящей крупы быть ничего не может.



### **Домашнее питание**

Ребёнка нужно с детства приучать к пище приготовленной мамой. Домашний суп, вкусные блюда из духовки, пароварки, домашние компоты, выпечка.

А иначе, привет фастфуды, снеки и прочие вредности.

Современные дети растут во времена, когда в супермаркетах всё есть. И современные родители в силу своей постоянной занятости прибегают часто к полуфабрикатам.

Мы покупаем заготовки замороженных котлет, голубцов, блинчиков и жарим их дома на масле. Вы только задумайтесь, сколько вреда вы наносите своему организму.

Во-первых, вы совершенно не знаете точный состав данного полуфабриката, а во-вторых при обжаривании в масле выделяется огромное количество канцерогенов.

В-третьих, всё это едят дети.

Я вспоминаю своё детство. Мама готовила вкусную домашнюю пищу.

Может быть, она не была столь разнообразной, но и вредной она точно не была.

Зачем же мы с вами наносим вред своим детям, предлагая на завтрак им кашу из коробки, на ужин не понятно кем приготовленный полуфабрикат.

Готовьте еду дома сами. Сейчас интернет просто переполнен различными рецептами. На любой вкус и кошелёк.

### **Как найти подход к малоежке – советы психолога**

Наш организм так устроен, что если мы чего-то хотим, то ощущаем это чувствами. Например, чувство голода, холода, жажды и прочие.

Дети ничем от нас не отличаются. Малоежки едят столько, сколько требует их организм. Задача родителей не требовать от ребёнка лишнего.

Нужно просто найти подход к своему малышу. Существует масса вариантов как это сделать с точки зрения психологии.

1. Поиграйте с малышом в игру. Поставьте перед ребенком тарелку с супом и попросите его съесть ровно столько ложек, сколько ему лет. Затем поставьте второе и попросите о том же.

Даже если вашему малышу два годика, и он съест две ложки первого и две ложки второго, в сумме это уже четыре ложки. А после трапезы предложите ему кусочек вкусного пирога или четвертинку печенья.

2. Увлечите ребёнка на кухне. Приготовьте вместе с малышом какое-нибудь блюдо. Обязательно чтобы ребёнок принял участие в приготовлении. А потом вместе с малышом кушайте то, что у вас получилось. При этом нахваливая ребёнка за оказанную маме помощь.

3. Дети любят всё яркое, красочное. Попробуйте необычно сервировать стол. Можно каждый раз по-разному. Чтобы ребёнок испытывал чувство любопытства. И с нетерпением ждал приёма пищи, чтобы посмотреть, как же мама в этот раз украсит стол.

4. Собирайтесь всей семьей за стол. Ни для кого не секрет, что маленькие дети очень любят пробовать еду из тарелки взрослого. Обхитрите малыша. Положите себе с мужем в тарелку еду, предназначенную именно для ребенка. Начните кушать и при этом говорите, какой сегодня вкусный ужин. Любопытство малыша обязательно возьмёт верх.

Он захочет попробовать еду из вашей тарелки. Дайте ему эту возможность.

5. Многие дети любят, когда в дом приходят гости. Особенно самые дорогие и любимые. Зовите на ужин своих родителей. Ребенок будет счастлив присутствию бабушек и дедушек.

### **10 простых способов как накормить малоежку**

1. Соблюдайте режим дня. Кормите ребёнка в одно и то же время. Постепенно малыш привыкнет к этому, и чувство голода будет появляться именно к этим часам.

2. Кормите ребёнка через короткие промежутки времени по чуть-чуть. Например, через 2,5-3 часа. Предлагайте малышу крошечные порции. Тогда у ребёнка не будет возникать к еде боязливое чувство, что опять надо съесть целую тарелку супа...

3. Играйте с ребёнком в подвижные игры, чтобы больше тратилось энергии, и ребёнок проголодался.

4. Гуляйте больше на свежем воздухе. Это тоже способствует аппетиту.

5. Готовьте для ребёнка разнообразную пищу. Это нужно для того, чтобы у малыша был выбор. Однообразная пища будет вызывать отвращение.

6. Предлагайте ребёнку продукты питания, которые он точно ест. Пробуйте их готовить в разных блюдах.

7. Если в семье есть ещё дети, попробуйте поиграть в соревнования. У кого первого появится картинка на дне тарелочки.

8. Купите для малоежки свой личный набор посуды. Такой, который бы ему очень нравился. Или же тот, который ребёнок сам выберет в магазине.

9. Обязательно хвалите ребёнка во время еды. Скажите, что он обязательно получит что-то вкусненькое после ужина, например, его любимый фрукт.

10. Давайте ребёнку возможность помогать вам на кухне. Пусть примет участие в приготовлении обеда. Тогда супчик ему покажется самым вкусным, какой он когда-либо пробовал.

Он же так старался, помогал маме!

Надеюсь, вам были полезны 10 простых способов как накормить малоежку.

Консультацию подготовила воспитатель Полушкина Г. Г.