

ПРАВИЛА ЕДЫ

Итак, каковы же правила, соблюдение которых позволит привить ребенку необходимые пищевые привычки и обеспечить максимально здоровый рацион?

Формируйте пищевые привычки своего ребенка во время беременности. Здоровое питание во время беременности — путь к здоровому питанию после рождения малыша. То, как питается беременная женщина, оказывает влияние и на будущие предпочтения ее ребенка в еде. Важно понимать, что «здоровое» означает в первую очередь «сбалансированное», и полный отказ от всего «вкусного» здесь не подразумевается: в сбалансированном рационе могут быть все продукты, но следует ограничивать употребление пищи с высоким содержанием соли, сахара и насыщенного жира.

Продумывайте свое меню в период кормления грудью. Что грудное молоко матери обеспечивает иммунитет ребенка и уменьшает риск возникновения пищевой аллергии, известно многим. Но кроме этого, оно дает мамам дополнительную возможность сформировать у малыша правильные пищевые привычки. К продуктам, входящим в рацион мамы, младенец может «привыкнуть» уже в грудном возрасте.

Не сдавайтесь, если ребенок отказывается принимать вводимый вами полезный прикорм. Лучший способ приучить ребенка питаться правильно — это регулярно предлагать ему здоровые продукты. Не стоит опускать руки, если он раз за разом от них отказывается, — иногда нужно лишь терпеливо предлагать несколько раз (5, 10, 15 раз — на 16-й малыш сдастся и начинает есть). Ваша позиция должна быть не жесткой, но настойчивой. Важно, чтобы у вас хватило терпения, поэтому четко сформулируйте для себя, к чему вы хотите приучить малыша, неотступно следуйте своим правилам и не сдавайтесь.

Соблюдайте режим питания. Постарайтесь организовать режим дня так, чтобы у малыша было 4 – 6-разовое питание небольшими порциями (пусть лучше кроха попросит добавки, чем недоеденная половина тарелки отправится в мусорное ведро), желательно примерно в одно и то же время. Так получится обеспечивать поддержание уровня сахара в крови, защищая мозг от голодания.

Ешьте в специально отведенном и оборудованном для этого месте. Принимайте пищу за правильно сервированным столом. Предоставьте ребенку свой индивидуальный набор посуды; если малыш уже достаточно взрослый, он может сам выбрать в магазине себе тарелку, чашку и приборы. Этот аспект не стоит недооценивать по одной простой причине: так малыш понимает, что еда — это важно, и в будущем относится к этой сфере своей жизни более ответственно и со вниманием.

Поддерживайте разнообразие в питании. Ежедневный рацион должен содержать в себе все необходимые витамины и минералы. Организму для здоровья и бодрости духа требуется достаточное количество жидкости, белки, жиры и углеводы, микроэлементы. Но заботьтесь о разнообразном меню. Если есть одно и то же, это может привести к дефициту необходимых витаминов, наскучить и малыш начнет отказываться от прежде любимых блюд.

Правильно рассчитывайте размер порции. Мы привыкли слышать от родителей, что на тарелке не должно ничего оставаться. Однако здоровью может быть нанесен значительно больший вред,

если есть, когда мы уже наелись! Нам стоит отказаться от привычки доедать все, что положено на тарелку, и не приучать к этому своих детей. Интересна в этом смысле система измерения порции пищи «по ладони»: размер порции — это еда, которая «помещается» в вашей руке.

Ешьте вместе. Хотя бы раз в день совмещайте собственный прием пищи с кормлением ребенка — так вы не только будете прививать своему чаду здоровые пищевые привычки, но и поможете ему усваивать правила поведения за столом и соблюдать прочие ритуалы, связанные с едой.

Окружите еду положительными эмоциями. С едой у ребенка должны быть связаны исключительно положительные эмоции: прием пищи — это не только насыщение организма полезными веществами, но и удовольствие. Не заставляйте ребенка есть, давайте столько еды, сколько он охотно съедает, не торопите, не уговаривайте и не запугивайте. Если малыш отказывается от «невкусного», но полезного продукта, экспериментируйте со способами его приготовления и подачи, но не ругайте и не наказывайте ребенка за отказ. Продолжайте предлагать этот продукт в разных видах, без лишнего напора и с большими паузами. В конце концов отказ от той или иной еды со стороны малыша может быть сигналом о скрытой пищевой непереносимости, и, настояв на своем, вы можете не просто не добиться пользы, но еще и причинить вред.

Создавайте ритуалы, связанные с приемом пищи. Предупреждать заранее о времени приема пищи, приучить мыть руки перед едой и после, помогать взрослым с сервировкой, сидеть за столом прямо, есть аккуратно, правильно пользоваться приборами и салфеткой, убирать со стола после еды, мыть посуду — несложные шаги для формирования правильной культуры еды. Ребенок не раз оценит ваши усилия, оказавшись в обществе, где к культуре поведения за столом относятся щепетильно.

Принимайте пищу в спокойной обстановке. На время еды нужно убрать из поля зрения ребенка все игрушки, выключить телевизор и устранить прочие раздражители. Так малыш сможет сосредоточиться на самой еде, прислушиваться к сигналам о насыщении, получить удовольствие от блюда. Даже разговоры (кроме подкрепляющих на стадии введения прикорма) стоит отложить на другое, более подходящее время: когда я ем, я глух и нем!

Выбирайте продукты и готовьте еду вместе. Ребенок будет с удовольствием пробовать то, к созданию чего сам приложил немало усилий. Готовьте вместе с ним полезную еду вкусно и с фантазией, чтобы малыш понял, что «полезное» не значит «невкусное». Осваивайте новые рецепты вместе с ребенком, пусть он тоже проявит фантазию.

Позаботьтесь о том, чтобы перекусы между едой были здоровыми. Небольшие перекусы могут выступать как второй завтрак и полдник. Свежие фрукты и овощи, сыр, зерновые хлебцы, орехи, сухофрукты — постарайтесь, чтобы эти перекусы присутствовали в вашем доме и всегда были доступны ребенку.

Готовьте сами здоровые аналоги полюбившихся промышленных «вкусностей». Однако баловать «вкусностями» промышленного производства иногда можно! Кроме того, дома есть возможность приготовить почти все: чипсы из картофеля или других корнеплодов, шоколад, мармелад, желе, мороженое, карамель. Конфеты можно заменить фруктами, йогуртами, орехами и сухофруктами, шоколадные батончики — горьким шоколадом, мороженое — домашним ягодным сорбетом.

Обязательно хвалите. Уже доказано не один раз, что похвала работает значительно лучше наказания и положительное закрепление дает гораздо более сильный результат. Хвалите ребенка, когда он выбирает правильные продукты, поощряйте его, если убирает за собой со

стола, старается кушать аккуратно и не проливает, когда доедает до конца, соблюдает правила, спокойно сидит за столом. Причин для похвалы можно найти очень много, не упускайте шанс и радуйте ребенка своим одобрением.

Не манипулируйте с помощью еды. Еда не должна быть утешением, поощрением или наказанием. Также пересмотрите свои пищевые привычки. Даже совсем маленький ребенок все замечает: если вы постоянно едите конфеты, потом он обязательно захочет их попробовать, и вам не удастся объяснить ему, что это вредно.

Будьте внимательны к подсказкам, которые вам посылает малыш. Попробуйте следовать принципам интуитивного питания. Возможно, вы и не заметите, что ваш малыш «сам», легко и без принуждения выбрал здоровые продукты как основу своего рациона: ведь он всего лишь следует естественным потребностям своего растущего организма.

Не смотрите в экран во время приема пищи. Научно доказано, что таким образом съедается гораздо больше еды, чем необходимо. А если в доме постоянно работает телевизор, ребенок становится не только зависимым от экрана, но еще и жертвой рекламы, к которой маленькие дети очень восприимчивы, поэтому дозируйте поступающую информацию.

Личный пример. До сих пор психологи и педагоги не нашли ничего, что работало бы лучше, чем личный пример. Очень важно иметь общесемейные застолья, когда ребенок будет наблюдать, как кушает папа, что делает за столом мама. Конечно, когда оба родителя работают, а ребенок находится в садике, организовать это трудно, но все равно возможно. Пусть это будут хотя бы совместные завтраки или ужины, а может, просто застолья в выходные дни.

Вся семья должна придерживаться единых правил. Постарайтесь договориться со всеми членами семьи (даже с теми, кто живет отдельно, но с кем регулярно видится ваш ребенок) о единых подходах к принципам здорового питания и культуры еды. Аналогичным образом запрет на регулярные отлучки от стола во время приема пищи для набегов к телевизору или по другим «важным делам, не терпящим отлагательства» должен поддерживаться всеми членами семьи, заботящимися о воспитании ребенка.

Семейные ужины. Во многих семьях уже не принято проводить семейные ужины, когда все собираются за большим накрытым столом, обсуждают события дня, планы на будущее, выражают эмоциональную поддержку друг другу. При современном ритме жизни теплый семейный ужин в конце рабочего дня иногда единственная возможность для семьи сплотиться вновь, подпитаться энергией и настроиться на следующий день. Сохраняйте эту традицию и передавайте ее своим детям: семья, собравшаяся за ужином, — это наша поддержка и опора, наша тихая гавань.