Любовь с первой ложки: учим ребенка есть с удовольствием

Дети по природе своей очень консервативны. Зачастую уговорить попробовать что-то новенькое – задача, сравнимая с подвигом Геракла. А может, есть путь попроще?

Почему малыш отказывается есть?

Прежде всего не стоит сразу бить тревогу, если ребенок не ест все, что вы ему предлагаете. Если ваш педиатр точно уверен, что у малыша все в порядке со здоровьем, – успокойтесь и выдохните.

Организм здорового малыша контролирует необходимость получения пищи и подает сигналы, когда нужно «пополнить запасы» энергии и полезных веществ. Индивидуальные особенности ребенка в вопросах питания могут не отвечать вашим представлениям о том, сколько он должен кушать, однако если кроха гармонично растет и набирает вес, проявляет жизнерадостность и активность, не кажется вялым и утомленным – значит, аппетит малыша соответствует его потребностям.

Причин, по которым дети не хотят есть, множество.

Во-первых, ребенок, может быть, пока просто не готов к знакомству с продуктами – его организм еще не требует дополнительной пищи. Верный признак – ребенок не проявляет никакого интереса к тому, что у мамы в тарелке.

В таком случае лучше не спешить с новинками в меню и подождать, когда ребенок действительно будет нуждаться в прикорме. О том, что пора расширять рацион, говорят разные признаки: исчезает рефлекс «выталкивания ложки языком», заметный рост и набор веса, умение самостоятельно сидеть и держать голову и, конечно, желание пробовать продукты из тарелки мамы и папы.

Во-вторых, ребенок может капризничать из-за неправильного порядка введения продуктов. Например, многие дети отказываются от полезного овощного пюре, идеально подходящего в качестве одного из первых блюд, если до этого им уже давали более сладкую пищу: кашу или фруктовое питание.

В этом случае овощи уже кажутся малышам пресными и невкусными. Именно поэтому сегодня большинство педиатров рекомендует начинать прикорм с пюре из брокколи, цветной капусты или кабачка: если давать их ребенку в первую очередь, незнакомый вкус будет интересным и насыщенным для начинающего гурмана.

Отказ от еды может быть вызван и свойствами самого блюда. Слишком холодное или горячее, соленое или сладкое блюдо – все имеет значение. Соль и сахар, кстати, вообще не советуют добавлять, пока крохе не исполнится полтора года.

А может, и не надо?

Итак, вот мы и добрались до наших маленьких консерваторов и привеpед. Что же делать, если ребенок привык к строго определенным продуктам и отказывается пробовать что-то еще? Может, и не стоит навязывать ему какое-то там разнообразие? Вырастет – сам определится.

Конечно, можно просто продолжать кормить детей блюдами, которое они любят, однако однообразие в рационе может не очень хорошо отразиться на дальнейших пищевых привычках ребенка и превратить его в «малоежку» надолго. Кроха лишается возможности пробовать и сравнивать разные вкусы. В итоге знакомство с едой из увлекательного процесса превращается в скуку. А это чревато отсутствием интереса к пище в дальнейшем.

Помимо психологических причин есть и медицинские показания. Важно помнить, что разнообразное питание обеспечивает организму все необходимые полезные вещества, от которых зависят рост и развитие малыша. Тем не менее в возрасте до года к расширению меню нужно подходить разумно и осторожно: вводить продукты рекомендуется постепенно, чтобы внимательно следить за реакцией ребенка на них, а также дать восприимчивому детскому организму возможность адаптироваться к незнакомой еде.

Привет, еда!

Знакомя малыша с разными продуктами, главное – не спешить. Нужно дождаться, когда ребенок будет действительно готов к прикорму, и вводить продукты постепенно. Если речь идет о малоежке, то важно набраться терпения и как можно спокойнее относиться к процессу знакомства малыша с едой.

Не стоит думать, что крохе вообще не нравятся продукты, к которым вы пытаетесь его приучить. Просто малютка пока не понимает их вкус и поэтому относится к ним настороженно. Ребенок должен привыкнуть к блюду, поэтому любой новый продукт нужно предлагать 10−15 раз, чтобы консистенция, запах и вкус не казались малышу незнакомыми и странными.

Если малыш снова и снова отказывается от определенного продукта, это вовсе не значит, что он не понравится ему никогда. Помните, что предпочтение детей в еде могут быстро меняться по мере взросления. Иногда нужен не один месяц, чтобы ребенок оценил вкус того или иного продукта.

Важно!

- Предлагайте пищу спокойно и никогда не заставляйте кроху кушать.
- Ни в коем случае нельзя ругать малыша и кричать на него – этим вы только создадите негативные ассоциации с едой и усугубите ситуацию. Подобные отрицательные впечатления способны повлиять на пищевые привычки детей и вызвать проблемы с аппетитом в будущем.
- По этой же причине не стоит использовать еду и в качестве поощрения. Лучше всего превратить кормление в легкую, приятную и ненавязчивую игру. Но не отвлекайте ребенка дополнительными забавами: мультиками, книжками или игрушками. Главное – создать приятные ассоциации и показать малышу, что прикорм – это вкусно и интересно.
- Предлагайте продукты ребенку, когда он проголодался, не перебивайте его аппетит перекусами.
- Соблюдайте режим питания.
- Главное – подавайте крохе положительный пример. Если мама ест полезные продукты, то малютке захочется повторять за ней и открывать для себя мир удивительных новых вкусов.