## Как научить ребёнка есть полезную пищу.

Вариации продуктов, попадающих в опалу у малыша, могут быть различными, но суть остаётся той же: ребёнок проявляет избирательность в еде, и явно не в пользу полезных продуктов. Родители переживают по поводу получения ребёнком необходимых для роста и развития калорий, и во время еды происходят настоящие войны или спектакли. Почему так происходит, и что делать.

Иногда на определённых этапах роста и развития ребёнку требуется преобладание одного вида пищи и ограничение другого – в периоды построения и укрепления скелета, когда ребёнок начинает ходить, зачастую малыши подсознательно и интуитивно предпочитают молочное, так как эти продукты богаты недостающим кальцием. А вот мясное и каши, к примеру, временно попадают в опалу. Такое состояние обычно проходит по мере накопления необходимых веществ и не требует паники со стороны родителей.

Конечно, все родители знают, что правильное питание важно для детей, и за завтраком предлагают ему надоевшую манную кашу, в то время, как сами нос воротят от одного её вида, уплетая сосиски с яичницей. Вот подумайте сами, вы бы стали на месте ребёнка есть кашу? Хотите, чтобы он ел полезные продукты — покажите ему пример и приучите семью питаться правильно и полезно, ешьте все одинаковую еду на завтрак. Проявите фантазию: аппетит убивает однообразие и серость, скука. Если котлета будет в форме рыбки с глазами из морковки, соблазн съесть её будет велик, а пресловутую манную кашу можно сделать безумно вкусной, превратив её в чудесный и воздушный пудинг.

Дайте ребёнку проголодаться. Родители зачастую из благих намерений пытаются накормить малыша посытнее и поплотнее, но не задумываясь о том, что его потребности с возрастом меняются, и он уже не полугодовалый малыш, которому надо питаться строго через 2,5-3 часа. Дети с возрастом переходят на более редкие приёмы пищи, им нужно «нагулять аппетит» и израсходовать предыдущие калории, так как тело их растёт уже не так активно, и энергии на рост уходит не столь много. Поэтому вспомните, что голод — это лучший стимул для привереды, дайте ребёнку походить и проголодаться. Когда ребёнок захочет поесть, предложите то, что запланировали на завтрак или обед, и, если блюдо отвергнуто, не думайте, что ваше чадо пострадает от голода. Перекройте доступ ко всем перекусам и отправьте «догуливать аппетит». После этого обычно самые упорные съедают нелюбимые котлеты со второго-третьего раза. Сложнее всего в этой ситуации — пересилить себя и понять, что кормление не должно быть чем угодно, лишь бы вовремя.

Очень часто приёмы пищи превращаются в балаган с плясками и уговорами. Это приводит к закреплению у ребёнка неправильных пищевых рефлексов и формированию капризности в еде. Не стоит практиковать подобных методик, лучше привлечь ребёнка к процессу приготовления пищи и сервировке. Ребёнок с гораздо большим рвением поест то, что приготовили с мамой вместе, и если будет дано право выбора тарелочки, салфетки и места еды.

Ещё одной причиной плохого аппетита является боязнь того, что ребёнок всё запачкает и раскидает еду, тогда мама сначала рвётся кормить ребёнка сама, чтобы было всё чисто, а когда он подрастает, выясняется, что он не научился есть ложкой или вилкой. За этим следует категорический отказ от правильной еды в пользу того, что можно взять руками и быстро съесть. С раннего возраста надо учить ребёнка удерживать в руках ложечку. Пусть учится кушать сам – кухню отмыть не так сложно, а вот навыки малышу необходимы. Маскируем нелюбимую еду.

Есть, конечно, отдельные нелюбимые продукты, которые ребёнку полезны, но от которых он воротит нос категорически. Однако, хитрая мама всегда может умело спрятать их в любимом блюде.

Итак, если малыш: ... не любит мясо. Дети не жалуют мясо потому, что оно достаточно плотное, и его нужно жевать зубками. Тогда можно пропустить мясо через блендер или мясорубку, добавив его в суп, сделать пирог с начинкой из фарша, так это будет

напоминать лакомство. Можно сделать паштет с тыквой и морковью, добавив в него печень, куриное мясо или говядину, из-за сладкого вкуса морковки и тыквы он понравится малышу больше — можно намазать паштет на любимую булочку или кусочек овоща. Сделайте много густого соуса со сметаной или йогуртом, скатайте из фарша мелкие фрикадельки и залейте их соусом, чтобы не было понятно, что это мясо.

Кто же не любит гамбургеры? Так сделайте тонкую котлетку или тщательно отбитый кусочек курицы или мяса на пару, нарежьте овощи, сыр и салат, сложите всё этажами. Особенно здорово будет, если ребёнок поможет вам приготовить часть блюда. Если ребёнку по каким-то причинам нельзя давать мясо, или он его не любит, - заменить его

по составу смогут рыба, творог, яйца и молочные продукты.

...не ест овощи. Обычно дети не едят овощи потому, что они так красивы и ярки по вкусу, как фрукты. Дети обычно «едят» глазами, поэтому блюдо должно им нравится внешне – тогда будет большое желание съесть его. Вам понадобится фантазия в оформлении блюда: выложите из овощей человечка, цветочек, грибочки – сложно не соблазниться подобными картинками. Выложите из овощей фигуры, и кроме обеда у вас будет полезная развивающая игра. Пригласите ребёнка строить картины из овощей – пусть он сам создаст съедобную картинку для вас, а вы – для него. А потом поешьте вместе – вы кормите его, а он вас...Для улучшения вкуса овощей их можно припустить на сливочном масле, а затем уже тушить. Из свежего помидора и щепотки специй и зелени при малыше сделайте домашний кетчуп – с ним блюдо будет вкуснее.

Выбирайте овощи, которые ребёнок больше любит — сладкую кукурузу, болгарский перец, помидоры, а нелюбимые овощи, мелко порезав, в небольшом количестве прячьте среди любимых. Не стоит забывать, что из многих овощей можно делать вкусные и сладкие блюда: из тыквы и моркови можно делать печенье и кексы, запеканки, а из кабачка и цветной капусты — оладьи. Если малыш категорически не хочет овощи — сделайте из них овощной густой бульон и варите на них супы, добавляя немного овощей, смолотых в пюре. Варите каши с овощным пюре, делайте с ним соусы, добавляйте в котлеты. Попробуйте вместе с ребёнком вырастить овощи на подоконнике или на грядке на даче. Выращенные собственными руками овощи вряд ли окажутся невкусными.

...не хочет рыбу. Рыба полезна ценными минералами, легко усваиваемыми белком и жирными кислотами. Однако, не все дети её любят... тогда можно сделать рыбный фарш и начинить им блинчик или булочку. Можно запечь рыбу под сырной корочкой или полить соусом. Детям нравится «взрослая» еда – сделайте для них полезные рыбные шашлыки. На деревянные шампуры насадите отварные или запечённые котлетки или фрикадельки с зеленью и рисом – они замаскируют вкус и запах рыбы. Вариантов приготовления блюд из нелюбимых продуктов много, важно проявить фантазию, и тогда список нелюбимых блюд сократится до минимума.