

### Общие рекомендации по питанию детей.

Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте.



**ВСЕГО ЛИШЬ** два-три процента (!) очень довольны аппетитом своего малыша. А остальные... Если не учить вовремя ребёнка культуре питания и самостоятельной еде, то можно наблюдать следующую картину.

- Ребёнок соглашается поесть, но возится со своей пищей та-а-ак долго, что у мамы иссякает долготерпение, и она берете инициативу в свои руки, другими словами, начинает его кормить сама и быстрее?
- Ребёнок выдает классическое "Не буду!" в ответ на попытки скормить ему хоть ложечку. Мама очень переживает, что он недополучает набор витаминов и микроэлементов вместе с отвергаемой пищей?
- Ребёнок соглашается кушать только перед телевизором: за мультиками весь обед съедается незаметно и для ребенка и для родителей. Более тяжелый случай - когда малыш в ответ на то, чтобы проглотить очередную ложечку, требует цирка?
- Ребёнок давится едой или нарочно плюется, оставляя после себя кухню в плачевном состоянии. И мама понимает, что если так будет продолжаться, то без генеральной уборки каждый день не обойтись?

### **Что же это такое самостоятельная еда? Это...**

- когда ребёнок осознает, что голоден и может попросить еду доступным для него способом (через жесты, кивки, короткими словами и развернутыми предложениями в зависимости от возраста).

- Когда ребёнок тянется к тарелке сам, чтобы попробовать есть самостоятельно на начальном этапе (держать еду в кулачке, делать попытки отправить в рот, держать ложку/вилку и делать попытки донести до рта).
- когда ребёнок полностью независим от мамы: садится сам за стол, берет ложку/вилку и начинает уверенно есть без внешних стимулирующих воздействий (песен, сказок, театральных сцен, гаджетов, игр, мультиков и т.д.).

### Что же такое культура питания? Это...

- Ребенок должен сидеть за столом прямо и уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.
- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.
- Если у ребёнка плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
- Недопустимо во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками - это некрасиво.
- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул.



Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых, и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.

А всё-таки! Почему же в большинстве случаев значительно тормозится общее развитие пищевого поведения ребенка и **что нужно сделать?**

Каждая мама очень хочет верить в большие возможности крохи. Она радуется первым звукам, первым словам, шагам своего ребёнка, побуждает проявить еще больше чудес взросления. С гордостью демонстрирует другим

родственникам, соседкам и подругам успехи своего необыкновенно умного малыша.

Но когда дело касается еды... Вот тут многие такие мамы как будто сдуваются в веру в своего ребенка. Первые неудачи, первые провалившиеся попытки кормления и т.д. очень маму расстраивают, и она начинает брать это дело в свои ежовые руки: принудительно кормить, игнорируя протесты и слабеющие попытки к самостоятельной еде.

Чаще всего ситуация у мамы и бабушки выглядит так:

- **чересчур опекают ребенка**, не создавая ему условий для проявления навыков самостоятельной еды.
- **страшно переживают за аккуратность** и не дают малышу "чувствовать" еду кончиками пальчиков (это ведет к снижению тактильной чувствительности, непониманию еды, как структуры).
- **спешат и раздражаются** во время кормления ребенка (мало и медленно ест) или отвлекаются на посторонние дела (у ребенка нет понятия еды, как приятного ритуала, процесс становится дискомфортным).
- **настаивают на еде**, отвлекая ребенка развлекалками ради дополнительно всунутой в рот ложечки (ребенок перестает понимать себя и свое тело).
- **не могут создать предсказуемость** принятия еды (нет режимного питания с учетом конкретных особенностей данного ребенка).

Кормление налаживается, но гасится самостоятельность ребёнка, и он превращается в безвольную куклу, умеющую открывать рот. Ах да, еще жмурится крепко и выплевывает излишки еды вокруг себя.

Отсутствие самостоятельного освоения еды влечет за собой остальные трудности, о которых писалось выше.

### **Что нужно сделать?**

**Основная цель:** научить ребенка спокойно съесть свою еду за столом и вставать, когда поест достаточно, чтобы дождаться следующего приема еды. Т.е. съел завтрак, дождался 2-го завтрака. Затем обеда, полдника и ужина (если питание пятиразовое).

В психологии есть важное понятие — **логические последствия**. Это когда ребенок делает какой-то выбор и проживает последствия этого выбора самостоятельно.

Установка логических последствий в нашем случае — это значит, расставить разумные границы в поведении, чтобы сформировать правильное пищевое поведение.

Перед этим ребенку рассказывается о правилах поведения за столом: «*Когда мы кушаем — мы сидим за столом. Если мы наелись — то встаем из-за стола. Если ты поел немного и вскочил из-за стола — мы еду убираем до обеда (если речь о завтраке)*». Просим его повторить правило, смотрим, правильно ли он понял его.

Затем идет реализация правила.

Логическое последствие начинается с того, что ребенок, зная о правиле и видя пример у других членов семьи, тем не менее вскакивает после пары кусочков из-за стола. Мама задает уточняющий вопрос: «Ты хорошо наелся?» (пауза, ждет ответа) «Если наелся — я убираю тарелку до обеда». После его утвердительного ответа тарелка убирается.

Если ребенок вылез из-за стола, убежал и вернулся со словами: «Я не наелся» — мама говорит: «Извини, ты сам решил выйти из-за стола. Тарелка уже убрана. В обед ты сможешь поступить по-другому».

Больше про еду разговоров не ведем. Вот здесь многие родители часто ломаются. Одни начинают слишком много говорить, возмущаться его сделанным выбором, увещевать. Другие после возвращения ребенка через короткий промежуток подсовывают тарелку с жалостливым причитанием: «На, исхудал совсем, поешь еще». Третьи не выдерживают его истерики и забывают об обучении нормальному пищевому поведению за столом.

**Самый простой путь** — это отстраниться от этой темы, спокойно, уважительно отнестись к выбору ребенка и закрепить правило: Остаешься за столом — кушаешь. Вылезает из-за стола — еда прекращается.

### **Что делать, если ребенок устраивает скандалы и закатывает истерику?**

Быть готовым к этому выпадку. Чем спокойнее вы будете и последовательнее, тем быстрее она прекратится. Ребенок быстрее примет правила, если они будут подтверждаться всегда, сделает правильный выбор, который ему подсказывают логические последствия и будет есть за столом. Пищевое поведение придет в норму.

### **Как помочь ребенку пережить истерику?**

Этот момент введения правила нелегок для всех, но они благотворно повлияют на последующие приемы еды. В трудные моменты, когда правила еще устанавливаются, после того, как ребенок решил встать из-за стола — уводим его на активную прогулку на свежем воздухе, чтобы он мог побегать, поиграть в подвижные игры и тем самым, нагулять отличный аппетит.

### **А если ребенку все равно, что убрали тарелку? Или он поел слишком мало и вышел из-за стола?**

Ответ прост: значит, он не голоден. Здоровый ребенок обязательно поест ровно столько, сколько ему нужно. Вы не можете определять его степень голода/сытости

— это не ваша ответственность, а его. А насильно кормить — это самое худшее, что можно придумать.

Ваш ребенок сам приучается чувствовать необходимость подкрепиться, просить поесть — а ваша задача — это обеспечить его питательной и разнообразной едой в примерно одно и то же время. Этот стабильный режим помогает нервной и пищеварительной системе успешно подготовиться к очередному приему еды, что вызывает здоровое чувство голода и отличный аппетит. И это уже большое достижение!

*Это может пригодиться и даже желательно знать:*

<b>Название</b>	<b>Функция</b>	<b>Источник (продукты, содержащие элемент)</b>
Кальций	Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца.	Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог.
Фосфор	Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации, Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови.	Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые
Железо	Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью.	Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки.
Йод	Обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени.	Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль.
Цинк	Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А.	Мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа.
В2-витамин	Поддерживает нормальные свойства кожи, слизистых оболочек, нормальное зрение и кроветворение.	Молоко и молочные продукты (сыр, творог), яйца, мясо (говядина, телятина, птица, печень), крупы, хлеб

РР (ниацин)	Функционирование нервной, пищеварительной систем, поддержание нормальных свойств кожи.	Гречневая, рисовая крупа, мука грубого помола, бобовые, мясо, печень, почки, рыба
С витамин	- Регенерация и заживление тканей, поддержание устойчивости к инфекциям и действию ядов. Кроветворение, проницаемость кровеносных сосудов.	Плоды и овощи: шиповник, черная смородина, сладкий перец, укроп, петрушка, картофель, капуста, цветная капуста, рябина, яблоки, цитрусовые.
А витамин	- Необходим для нормального роста, развития клеток, тканей и органов, нормальной зрительной и половой функции, обеспечение нормальных свойств кожи.	Сливочное масло, сливки, сметана, сыр, творог, яйца, морковь, томаты, абрикосы, зеленый лук, салат, шпинат.
Д витамин	- Участвует в процессах обмена кальция и фосфора, ускоряет процесс всасывания кальция, увеличивает его концентрацию в крови, обеспечивает отложение в костях.	Сливочное масло, куриные яйца, печень, жир из печени рыб и морских животных.