

7 советов родителям о питании маленького ребёнка с точки зрения психологии и интуитивного питания

1. Уважайте чувство голода.

Голод – один из важных физиологических сигналов, которые посылает нам наше тело, чтобы сказать, что пора есть. Пропускать, игнорировать, подавлять чувство голода – это значит относиться к своему телу как бесчувственному роботу.

Поэтому уважайте чувство голода вашего ребёнка, давая и ему понять, что есть, когда голод – это правильно, хорошо и полезно.

Да, забыл сказать – ещё кормите его, когда он голоден (ну, это на всякий пожарный, а то потом кто-нибудь скажет, что этого не говорили!)

2. Уважайте чувство сытости.

Просто примите решение, что для вас важнее – чистая тарелка, не пропавшая еда, или желудок вашего ребёнка.

«Лучше в нас, чем в таз» отменяется!

Желудок не унитаз и не мусорка.

И когда ребёнок говорит (или, пока не умеет говорить, невербально показывает), что он сыт, значит он сыт. И «ложечку за маму» съешьте сами.

Другое дело, если он не ест, потому что капризничает или манипулирует. Но для этого психология вам в помощь, чтобы уметь это видеть и находить на такой случай тайные уловки, чтобы он поел и не остался голодным.

Мы с женой, например, в кашу ягоды добавляем, и нас сын с удовольствием их вылавливает, съедая параллельно и кашу.

3. Не спешите.

Еда – это интимный процесс. Чтобы почувствовать сытость и получить удовлетворение важно не спешить.

Заметьте, дети часто едят медленно. А родителей часто это нервирует. Ну, да здравствует личная психотерапия для родителей, дети тут ни при чём.

Когда ребёнок ест медленно, он учиться контактировать с пищей. В будущем это позволит ему вовремя останавливаться, не есть просроченные продукты, не класть в рот что-то только потому, что это вкусно выглядит, различать искусственные добавки и т.п.

4. Перестаньте тревожиться.

«Он ничего не ест, неверное, болеет» — с ужасом говорит бабушка, после того, как внук съел не всю тарелку супа, а только половину.

Успокойтесь. Раз на раз не приходится. Сейчас ребёнок может действительно не хочет много есть, а завтра в это же время съест на треть больше.

Если ребёнок активен, бодр, у него хорошее настроение, нормальная температура и в целом он не отказывается наотрез есть, значит, всё хорошо.

А желание, чтобы он непременно съел всю порцию – это уже история бабушки, которую, конечно, тоже можно понять, потому что еда для неё (и для всех, кто пережил войну и голод) имеет совсем иное значение, чем для многих из нас. Но тут на защиту интересов ребёнка должны встать родители, проведя мягкие профилактические беседы с бабушкой!

5. Учите ребёнка уважительно относиться к еде, к приёму пищи.

Эту было актуально раньше (например, нельзя выбрасывать хлеб), это актуально и теперь.

Но важно отношение не только к самой еде, но и к приёму пищи.

Поэтому кормить где попало не самый лучший вариант.

Также обращайте внимание ребёнка на то, что маме с папой тоже нужно поесть (если вы покормили его раньше), чтобы он постепенно понимал, что это важный процесс, на который каждый должен иметь право.

Возможно, лет через ...дцать это поможет ему уйти вовремя на обед на работе, в то время, как его коллеги будут пить водичку или кофе, думая, что работа важнее, чем принятие пищи.

6. Не заставляйте – вовлекайте!

Еда может быть удовольствием, а может и способом манипуляции и насилия.

Когда в детском саду воспитательница говорит «если не съешь, вывалю за шиворот» или публично позорит кого-то, говоря, что все уже поели, а он всё

ещё копается, тогда ребёнок начинает воспринимать еду как врага. Бессознательно. И потом с большой вероятностью будет с ней бороться уже во взрослой жизни. А тут и лишний вес, и булимия, и анорексия и пр.

Поэтому не заставляйте что-то есть, не угрожайте едой, не лишайте еды в целях воспитания.

Конечно, бывают ситуации, когда надо, чтобы ребёнок выпил лекарство вместе с едой. Или съел хотя бы пару ложек, если болеет и совсем не хочет есть.

Но вы же родители и вам дан мозг, который может придумать кучу идей, как вовлечь ребёнка в то, чтобы ему было интересно что-то съесть.

Вермишель в виде зверушек, цветные макароны, вылавливание банана, рассказывание интересной истории и т.п.

7. Получайте удовольствие сами.

Если вы сами уважительно относитесь к питанию и умеете получать от процесса еды удовольствие, то и ребёнку будет легче это научиться сделать.

Как говорил один мой коллега, «вступайте с едой в интимные отношения»!

Готовьте с удовольствием, выделяйте достаточно время для принятия пищи, кушайте в хорошем настроении, выбирайте для себя то, что любит ваше тело, получайте удовольствие от разнообразия вкусов – и ваш ребёнок научится доверять вам и доверять себе в вопросах питания.

Приятного аппетита вам и вашему ребёнку!



Ольга Ревуцкая

Рекомендация для родителей «Правильное питание для дошкольников»

*“Человек рождается здоровым,
все его болезни приходят*

к нему через рот с пищей”

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей. Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков. Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа. Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные,

растительные;

Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком. Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда. Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мирный покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя.

Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки... Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители! Помните об этом!

Как правильно сидеть за столом:

Садиться за стол можно только с чистыми руками;

Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;

На стол можно положить только запястья, а не локти;

Руки следует держать как можно ближе к туловищу;

Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;

Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;

Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

Есть беззвучно, а не чавкать;

Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;

Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;

Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” — старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

Соблюдать правила личной гигиены;

Различать свежие и несвежие продукты;

Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т. д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т. д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь. Например: Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу. Продавец. Это молоко! Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки.

Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

Назови овощи только красного цвета.

Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок).

Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот).

Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т. д.)

Назови, какие блюда можно приготовить из (черники, яблока, капусты).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

- Детям уже можно давать колбасную и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макаронные, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.