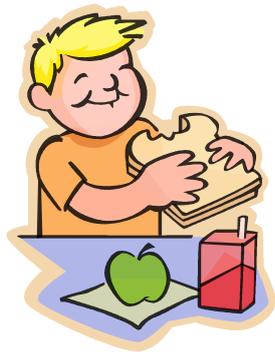


# Формирование культуры еды



Правильное питание ребенка – залог его здоровья и развития. Организму малыша нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого ребенка есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

## НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

## ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

***После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.***



## КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

### СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого!

Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. **Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. **Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **Не потакать,** но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

## СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### Бульон с яичными хлопьями

**На 4 порции:** 4 стакана мясного бульона, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  морковки,  $\frac{1}{2}$  луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

### Свекла, тушенная в сметане

**На 4 порции:** 2 свеклы. На 100 г готового соуса:  $\frac{1}{4}$  стакана мясного или овощного бульона,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

### Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

**На 300 г моркови:** 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

### Зефир яблочный

**На 4 порции:** 4 печеных антоновских яблока,  $\frac{1}{2}$  стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

*Приятного аппетита!*



# Как научить ребенка есть



Обычно принятие пищи доставляет удовольствие, как взрослым, так и детям. Но, несмотря на врожденный аппетит, так бывает не всегда. Однажды вы можете заметить, что ваш ребенок отказывается от еды и даже выражает отвращение к пище, которую вы ему предлагаете.

Конечно, такая ситуация вызовет ваше беспокойство, заставит тревожиться, возмущаться и даже выходить из себя. Многие родители начинают выдумывать разные уловки и ухищрения, чтобы любой ценой заставить ребенка поесть. Кто-то разыгрывает целые спектакли с участием всех членов семьи, другие превращают обеденный стол в поле битвы с детскими слезами и родительскими угрозами разного рода. Есть и такие, которые обещают за съеденный завтрак или обед какое-то приятное вознаграждение. Все эти методы будут неверными, даже если поначалу и казались эффективными.

Что же происходит с детьми, когда их заставляют есть насильно? Время приема пищи становится для них настолько неприятным, что вызывает потерю аппетита, а это начинает беспокоить родителей еще больше. Их дальнейшие неправильные действия только осложняют ситуацию. Дети начинают вести себя вызывающе: медленно и долго жевать, капризничать и баловаться, отвлекаться, тянуть время.

Наконец, каждое кормление может стать настоящей пыткой и для детей, и для родителей. У детей, которых пытаются кормить через силу, нередко возникает протест по отношению к родителям. Это отрицательное отношение переносится и на многие другие сферы, и проблема только обостряется.

Лучший способ разрешить проблему детского питания — перестать что-либо предпринимать. Не нужно заставлять своего ребенка есть насильно, каких бы усилий вам это ни стоило, оставьте его в покое.

Постарайтесь даже не вспоминать о еде. Если малыш почувствует, что он голоден, он поест, а если не захочет есть, ваши попытки не приведут к желаемому результату.

Многие родители убеждены, что должны заставлять ребенка принимать пищу, иначе он похудеет, побледнеет и заболеет, даже если их ребенок весьма упитан. Не волнуйтесь, этого не случится. Как только он почувствует, что вы перестали его заставлять есть насильно, не говорите больше о еде, что как будто никакой проблемы и не было, он охотно начнет, есть сам. И даже появятся любимые блюда, вернется хороший аппетит. Чем раньше вы начнете решать эту проблему, тем легче ее будет разрешить.