

Десять советов родителям

Совет 1. Никогда не заставляйте ребенка есть те блюда, которые он не любит. Желания малыша — инстинктивное проявление потребностей его растущего и развивающегося организма. Уважайте пищевые предпочтения вашего ребенка.

Совет 2. Приучите ребенка к простым и понятным правилам поведения за столом. Умение пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой придаст ему уверенности в себе, предотвратит многие проблемы в будущем, а также будет способствовать нормальному пищеварению.

Совет 3. Иногда ребенок отказывается от еды не потому, что не хочет есть. Просто он увлечен игрой или не может оторваться от интересного занятия. В таком случае нужно вплести еду в ткань игры, попытаться сделать еду привлекательной.

Совет 4. Если ребенку предстоит что-то необычное (например, дальняя поездка), положите в его карман маленькую плитку шоколада.

Совет 5. Если вы принимаете дома друзей вашего ребенка, постарайтесь сделать так, чтобы они могли самостоятельно выбирать блюда в желаемых количествах. Лучше всего для такого случая подходят бутерброды с нежирным мясом, рыбой, сыром, пирожки, нарезанные свежие овощи и фрукты. Не стоит делать салаты и жаркое; на десерт можно предложить мороженое с ягодами.

Совет 6. Если ваш ребенок отправляется на праздник к своим друзьям, посоветуйте ему, что из блюд лучше есть за столом, объясните почему и покормите его перед уходом — тогда он не будет в гостях поглощать все без разбора.

Совет 7. Если у вашего ребенка избыточный вес, не занимайтесь самолечением, не используйте новомодные диеты и не ограничивайте его в питании. Обратитесь к врачу-эндокринологу — только специалист может установить действительную причину ожирения (если оно на самом деле есть) и подсказать, как с ним можно справиться.

Совет 8. Если ваш ребенок очень худой, хотя ест нормально, это вовсе не означает, что он болен. Возможно, такова особенность его телосложения. Вспомните, не было ли подобной стати среди ваших ближайших родственников. Если все-таки эта проблема вас беспокоит — обратитесь к врачу. Обследование включает диагностику состояния желудка, органов гормональной системы, наличия глистов. Если, по мнению врачей, все в порядке — успокойтесь: фигура ребенка может резко измениться, когда начнется половое созревание.

Совет 9. Даже если вы имеете материальные возможности, не закармливайте ребенка деликатесами. Простая пища — картошка, капуста, морковь, свекла, помидоры, огурцы, лук и чеснок, манная, гречневая, рисовая, пшенная и овсяная каши, творог и простокваша, нежирное мясо и рыба, другие привычные для россиянина продукты — вполне достаточный набор, чтобы сделать меню разнообразным, блюда вкусными, а пищу полноценной и здоровой. Выращенные в средней полосе, все эти продукты обычно не содержат опасных аллергенов и дают ребенку столько сил и энергии, сколько требует его организм для нормального роста и развития.

Совет 10. Обед в выходной день или ужин в будни — обычно то время, когда вся семья собирается за столом. Нередко родители стараются использовать эти встречи наиболее «эффективно», выговаривая ребенку все свои накопившиеся недовольства его поведением, устраивая своего рода «разбор полетов». Трудно представить что-нибудь более вредное для пищеварения и нервной системы малыша. Разумеется, за столом происходит семейное общение (и не упоминайте сакраментальную формулу: «Когда я ем, я глух и нем» — ее выполнение немыслимо и неприлично в обществе!), но оно должно быть легким, веселым, и доставлять такую же радость и удовольствие, как вид и вкус подаваемых блюд. А для воспитательных бесед найдите другое время.