



Общество с ограниченной ответственностью «Центр Семейной Медицины ВЕРА»

Адрес: 625000, г. Тюмень, ул. Грибоедова, д. 6, корп. 1/3. Тел/факс (3452) 39-07-07, 39-08-08, 70-70-26
ИНН/КПП 7202234639/720301001 ОГРН 1127232036161 E-mail: tmn.vera@gmail.com

Как накормить малоежку. Советы родителям*

Что делать	Причины
Есть вместе с ребенком при каждой возможности	Ребенок учится копировать поведение своих родителей и других детей
Придерживаться ежедневного режима приема пищи: 3 раза основной прием и 2-3 дополнительных приемов пищи в течение дня в соответствии с режимом сна	Ребенок не захочет принимать пищу, если он слишком голодный или устал
Предлагайте малышу 2 варианта блюд: вначале привлекательное основное блюдо, за которым следует любимый продукт	Это делает прием пищи более интересным и разнообразным, обеспечивая ребенка необходимым количеством калорий и полезных веществ
Хвалите ребенка, если он поел хорошо	Детям нравится, когда их хвалят
Давайте положительные отзывы о еде	Родители и няня являются значимой ролевой моделью для ребенка. Если вы похвалили пищу, ребенок скорее будет расположен попробовать ее
Давайте ребенку маленькие порции. Если ребенок съел все, похвалите его и предложите еще	Ребенок может быть обескуражен слишком большой порцией и потерять аппетит
Чаще предлагайте ребенку пищу, которую он может есть самостоятельно	Дети очень любят сами контролировать процесс приема пищи
Кормите ребенка в тихой и спокойной обстановке, уберите игрушки, которые могут отвлечь внимание ребенка, выключите телевизор	Одновременно ребенок способен концентрироваться только на каком-нибудь одном явлении или процессе. Различные отвлекающие факторы не дадут малышу сосредоточиться на еде
Кормите ребенка не более 20-30 минут, после этого закончите кормление и не давайте ребенку пищи до следующего планового ее приема	Слишком длительное кормление может привести к перекармливанию ребенка. Лучше подождать следующего приема пищи или перекуса и предложить ребенку новую порцию

<p>Учитесь распознавать сигналы и признаки того, что ребенок сыт: уберите еду, которую он не съел без негативных комментариев</p>	<p>Ребенок показывает, что он сыт, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - он говорит «нет»; - держит рот закрытым, если вы предлагаете ему еду; - отворачивает свое лицо от предложенной еды; - отталкивает ложку, чашку или тарелку с едой; - держит пищу во рту и отказывается жевать ее; - периодически выплевывает пищу; - плачет, кричит или визжит; - зажимает рот или пытается срыгнуть
---	--

Что не следует делать	Причины
Кормить в спешке	Многие дети едят медленно, и если их подгонять, это может испортить им аппетит
Заставлять ребенка съесть все, что лежит у него в тарелке, или настоятельно просить ребенка съесть еще, если он уже показал вам, что сыт	Дети должны есть в соответствии со своим аппетитом; родители должны уважать желание ребенка
Убрать пищу, от которой ребенок отказался, и предложить ему что-то более привлекательное в этой же тарелке	Дети будут использовать это в своих интересах, постоянно отказываясь от пищи. В долгосрочной перспективе лучше предлагать еду с общего стола и разрешать ребенку выбирать блюда. Но всегда пытайтесь предлагать ребенку блюдо, которое он, скорее всего, съест
Предлагать сладости в виде поощрения	Вы сделаете сладкие блюда более предпочтительными для малыша
Предлагать большое количество молока, фруктовых соков менее чем за 1 ч до еды	Большое количество выпитого калорийного напитка может испортить ребенку аппетит. Лучше предложить выпить немного воды
Предлагать перекус непосредственно перед основным приемом пищи	Перекус притупит чувство голода ребенка
Предполагать, что если ребенок отказался от какого-то блюда, он больше никогда не будет его есть	Лучше предложить данное блюдо через какое-то время, т. к. вкус ребенка постоянно меняется. Некоторым детям необходимо предлагать новое блюдо более 10 раз, прежде чем они согласятся попробовать его

* Извлечения из Национальной программы оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации / Союз педиатров России, 2015.