

ВКУС К ЕДЕ НУЖНО ВОСПИТЫВАТЬ

Как выяснилось, привычки в еде, появившиеся за первые два года жизни, мы сохраняем потом на всю жизнь. Как действовать родителям, если их цель – привить малышам только хорошие и полезные манеры?



Первый кризис, из тех, с которыми могут столкнуться родители, приходится на начало второго года жизни, когда малыши начинают хуже есть и как будто теряют интерес к любимым продуктам. Наберитесь терпения и постарайтесь просто «пережить» это время: при спокойном отношении к 3–4 годам ситуация обычно выравнивается. А вот попытки заставить ребенка есть, наоборот, затянут эту историю на долгие годы. Без уважения предпочтений малыша, причем с самого раннего детства, воспитать из него разумного едока невозможно.

Как избежать ошибок?

Уважайте режим малыша. К концу первого года жизни ребенок, как правило, вырабатывает свой собственный стереотип и режим питания. Число кормлений может колебаться от 3 до 5 по выбору малыша, и этот ритм вам предстоит принять.

Позвольте ребенку есть самому. И хотя поначалу его неловкие попытки будут доставлять вам массу хлопот, дайте малышу возможность потренироваться в этом деле, ведь интерес к новому занятию усиливает аппетит.

Учитывайте выбор и вкус ребенка. Чтобы сформировать правильное отношение к питанию, малыш должен сам выбрать, какие продукты и в каких количествах ему есть. Но выбирать ребенок должен из положенного ему по возрасту ассортимента.

Помогайте ему изучать разные вкусы. Это очень важно, поскольку развитие вкусовых рецепторов стимулирует развитие нервной системы.

Не настаивайте на «самом полезном», по вашему мнению, продукте. Ему всегда можно найти альтернативу: например, один вид мяса заменить на другой, молоко на творог и так далее. Ни в коем случае не приравнивайте мясо к булочке, а крупы – к печени!

Цвет на вкус



Чтобы обеспечить организм малыша всем необходимым для роста и помочь ему в развитии вкуса, каждый день предлагайте ребенку хотя бы по одному овощу и фрукту из каждой группы.



- - Синий/фиолетовый
 - - Изюм, виноград, черника, сливы.
- - Красный
 - - Помидоры, вишня, клубника, красные яблоки.
- - Желтый/оранжевый
 - - Сладкий картофель, тыква, манго, персики, морковь, желтые яблоки.
- - Белый
 - - Картофель, бананы, груши, цветная капуста.
- Зеленый
- - Шпинат, брокколи, зеленая фасоль, зеленый горошек, киви.

Не заставляйте ребенка есть. Если вы заметили, что малыш отворачивается от тарелки и отказывается от любимого угощения, отнеситесь к его решению с уважением. Он наверстает свое в следующий раз или на следующий день.

Следите за размером порций. Не делайте их большими, лучше предложите малышу добавки.

Знакомьте малыша с новыми продуктами по правилам.

- Угостить ребенка новинкой можно, только если он здоров.

- Предлагайте ее малышу не один раз: исследования показали, что для восприятия вкуса новых продуктов ребенок должен попробовать его 10–15 раз.

Кстати, груднички распознают их быстрее малышей, которые питаются искусственными смесями, потому что со многими вкусовыми ощущениями они знакомятся через грудное молоко.