**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

**«Центр социальной помощи семье и детям «Октябрьский»**

 ***«Как правильно кормить ребенка»***

Консультация для родителей, специалистов

Подготовили:

специалисты

 Службы ранней помощи

Красноярск 2020

 ***«Как правильно кормить ребенка»***

***1. Как быть с хулиганством за столом?***

Хулиганство за столом – это отличный способ воздействия на маму. Чтобы привлечь внимание, малышу достаточно бросить ложку на пол, закинуть кусок котлеты на другой конец кухни, выплюнуть на стол с любовью приготовленное пюре… Он делает это потому, что знает: мама отреагирует на это (расстроится, разозлится, будет кричать…). Простая задача мамы в такой ситуации — не реагировать. А чтобы кроха не был вынужден добиваться материнского внимания с помощью безобразного поведения за столом, надо, чтобы он мог получить это внимание другими способами. Если ребенок знает, что после еды мама почитает ему, поиграет с ним, то он не будет тянуть время, сидя над тарелкой часами, а также плеваться и кидаться едой.

Ритуал кормления с ложечки «больших» детей – своеобразная игра «Я не хочу взрослеть».

***2. Как научить ребенка есть аккуратно?***

Не бойтесь разрешить младенцу есть руками и развозить еду по столу — он не будет так есть всю жизнь. Когда он ест руками, пробует пищу на ощупь, знакомится с ней, то, во-первых, он не теряет пищевой интерес, а во-вторых, развивает нормальную координацию, которая поможет ему потом легко научиться есть красиво, с помощью приборов. Хорошо сажать малыша за стол со всей семьей – во-первых, общие трапезы сплачивают семью, во-вторых, он должен видеть, как едят взрослые. Эти навыки дети буквально «снимают с руки». Ребенку постарше можно специально показывать, как вы держите вилку, нож, как пользуетесь салфеткой. Но, конечно, если в семье никто не пользуется столовым ножом, а суп перехватывают на ходу прямо из кастрюльки, то не стоит ожидать и от ребенка, что он научится есть красиво.

***3. А если он отбирает еду у других детей?***

В гостях ваш малыш бесцеремонно выхватывает все самое вкусное у других детей, порой и у родителей дома? Часто так ведут себя единственные дети в семье, растущие среди большого количества любящих взрослых, которые готовы всем пожертвовать ради малыша. Малыш привык к правилу «все лучшее – детям», а «дети» — это, конечно же, он. Если вы уже столкнулись с такой ситуацией, это – важный сигнал: пора помочь ребенку преодолеть младенческий эгоцентризм. Чтобы впредь не краснеть в гостях за свое чадо, переставайте отдавать малышу все вкусные кусочки. Начните дома распределять еду по справедливости, объясняя: «У нас осталось только одно яблоко. Я очень люблю яблоки, папа тоже. Давай разделим его на три равные части, чтобы никому не было обидно». Добиться соблюдения этих правил от бабушек и дедушек будет труднее – но тоже возможно.

***4. Можно ли заставлять ребенка есть?***

Нет, нельзя. Насилие – это насилие, даже если оно прикрывается благими побуждениями. Проблем от кормления через силу в любом случае будет больше (начиная с избыточного веса, с которым дочь или сын будет мучительно бороться всю жизнь). Наверняка у вас есть знакомые, которые не могут вовремя остановиться за столом и объедаются до полного изнеможения? Естественные чувства голода и сытости у них просто «отбиты» — ведь их потребность в пище удовлетворялась еще до того, как возникало желание есть. Лишний вес – это то, что сразу бросается в глаза, но он – лишь малая часть проблем жертв родительского пищевого насилия. Тот, кого кормили против воли, не знает своих желаний, плохо ощущает границы своего тела и своей личности и легко может оказаться жертвой всех видов насилия (физического, сексуального, психологического).

***5. Как накормить консерватора?***

У детей бывают свои “пунктики”, и это нормально. Малыш может требовать макароны на завтрак, обед и ужин и отказываться от всех остальных блюд. Если не делать из этого трагедию и варить ему эти макароны три раза в день, то через 1-2 недели любимое блюдо надоедает даже самым упрямым. И появляется новая страсть, и в этом нет ничего страшного: ребенок чаще всего знает, что нужно его организму в данный момент. Если вы очень волнуетесь, как бы такая “монодиета” не повредила здоровью, можно в это время давать малышу витамины. Также имеет смысл всегда подкладывать ему на тарелку маленькие порции других продуктов, но не в коем случае не заставлять съедать их (и никаких уговоров “Ты только попробуй!”). Можно во время еды его чем-то отвлечь, тогда он может и позабыть о «нелюбимом» блюде.

***6. Рвота за столом – это опасно?***

Рвота за столом (если ребенок здоров и речь не идет о расстройстве желудка) имеет психогенную природу. Обычно этот механизм включается как реакция на насильное кормление. Ребенка заставляли есть, и однажды его стошнило. Естественно, родители заволновались, прекратили кормить. Ребенок делает вывод: оказывается, рвота – это хороший способ избавиться от мучений за столом! Тогда он начинает нарочно вызывать у себя рвоту в ответ на «застольное насилие», а затем и на другие неприятные родительские требования или запреты. Но очень быстро психогенная рвота становится непроизвольной. Она превращается в рефлекс – привычную для ребенка реакцию на любую дискомфортную ситуацию. Это серьезная проблема, здесь необходима помощь детского психолога, а, возможно, и детского психиатра.

Конечно, если ребенок отказывается от еды, то в нашей власти как-то воздействовать на него: можно устроить замечательное шоу (мама читает сказки, дедушка заставляет домашнюю собачку прыгать через обруч, папа танцует в красных трусах) и накормить ребенка тем, чем мы хотим. Но еда, скормленная ребенку при помощи подобных манипуляций, не пойдет ему на пользу. Ребенок никогда не отказывается от еды просто так: его инстинкты еще не задавлены, он знает, что ему нужно. То, что съедено с аппетитом и с удовольствием, пойдет впрок. То, что с насилием (а уговоры и манипуляции – это тоже скрытое насилие) – никогда. Мы получим аллергию, гастрит, язву, проблемы с кишечником – и психологические проблемы в придачу.

Часто можно слышать, как мамам дают советы: чтобы заинтересовать ребенка нелюбимым блюдом, украсьте тарелку, накормите из необычной посуды, красиво и неожиданно оформите еду… Но все, что требует таких изощрений и таких трудов, скорее всего, этих трудов не стоит. И я бы посоветовала мамам расслабиться по поводу того, что и сколько едят их дети, и переключить свою творческую энергию в какое-нибудь другое русло.

***7. Питание детей в период адаптации к дошкольному учреждению.***

Поступление в детское дошкольное учреждение для каждого ребенка сопровождается определенными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в обстановку детского коллектива. Чем младше ребенок, тем тяжелее переносит он этот переход. Период адаптации к детскому дошкольному учреждению у разных детей продолжается от 3 недель до 2—3 месяцев и часто сопровождается различными нарушениями в состоянии их здоровья.

Рассматривая организацию питания детей, мы особенно обращаем внимание на особенности питания ребёнка в период адаптации. Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем младше ребёнок , тем труднее ему адаптироваться в коллективе. Часто в это время нарушается сон, ухудшается аппетит, снижается общая сопротивляемость организма к заболеваниям. Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребёнка в коллективе.

Мы взяли за правило, обязательно проводим родительские собрания будущих воспитанников, где одна из тем это организация режимных моментов, организация питания. Беседуем с родителями о том, что нужно приучать во первых к режиму приема пищи, а во вторых к тем блюдам которые часто дают в детском саду. Детей, которые не приучены, есть самостоятельно, нужно подкармливать и наоборот, если ребёнок в этот период отказывается от пищи ни в коем случае насильно не кормить, это ещё больше усилит негативное отношение к детскому саду.

В первые дни пребывания ребенка в детском учреждении нельзя резко менять стереотип его поведения, в том числе и сложившиеся у него привычки в питании. Ребенку не следует предлагать необычные для него блюда. Если у него имеются какие-то особые привычки в питании (даже отрицательные), не надо стараться сразу их менять. Если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, воспитатель или младший воспитатель первое время кормит его. Некоторых детей, трудно привыкающих к коллективу, можно кормить за отдельным столиком или после того, как остальные дети закончат еду.

Если ребенок отказывается от приема пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно: это еще больше ухудшит отрицательное отношение малыша к коллективу. Для повышения защитных сил организма детям в период адаптации дают более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами и минеральными веществами пищу, предлагают во время еды соки или фруктовые пюре, чаще используют кисломолочные напитки. Можно маскировать некоторые блюда теми продуктами, которые ребенок ест более охотно. Из беседы с родителями воспитатель выясняет, какую пищу ребенок ест охотнее всего.

***8. Вредная еда.***

Сегодня много говорим о приобщении детей к здоровому образу жизни, и в частности о сбалансированном питании. Почему же так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба — сухарики из пакета? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребёнка, и у его родителя образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребёнка быть «как все» в большинстве случаев подавляет голос разума. Проблема в том, что он к ним привыкает и вместо того, чтобы выпить стакан молока, съесть котлету или мясо, рыбу, картофель с овощами, перекусывает чипсами, нарушая аппетит. Чипсы довольно калорийны, за счёт чего подавляют активность пищевого центра, и ребёнок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.Поэтому при правильно организованном питании детей дома возможно ограничить употреблении ребёнком «вредных» продуктов.

Многие дети отказываются от мяса — например, домашних котлет, а вот сосиски готовы есть трижды в день. Почему у детей такая любовь к этим продуктам? Дети любят крайние вкусовые ощущения — сладкое и солёное, с удовольствием ели бы селёдку и заедали пирожным или шоколадкой. Сосиски мягкие, солёные, их не надо жевать — вот что подкупает детей.

В среднем дошкольнику достаточно полутора литров жидкости в сутки, с учётом соков, чая и супов

Можно ли детям газированные напитки? Газированные напитки в большом количестве не полезны не только детям, но и взрослым, на этом настаивают гастроэнтерологи, диетологи, стоматологи и другие.

В чём причина плохого аппетита и что делать, если ребёнок отказывается есть?

Если дошкольник отказывается от какого-то блюда, то, вероятно, он его просто не распробовал. Предложите в другой раз. Не забывайте, что вкусовые пристрастия и культура питания формируются постепенно. Если же речь идёт о том, что ребёнок отказывается от пищи вовсе, то это действительно серьёзная проблема, требующая срочного вмешательства врачей, в том числе и психолога.

А если в семье — у ребёнка, склонного к полноте, хороший аппетит? Но во многих семьях укоренилась традиция наиболее вкусную и питательную еду готовить к вечеру. К полноте может приводить и постоянное включение в меню таких продуктов и блюд, как макаронные изделия, жирное мясо, сметана, сдобная выпечка, сладости. Профилактику ожирения следует осуществлять с раннего детства. Рациональное питание должно исключать и голод, и переедание. Для снижения аппетита полных детей следует кормить 6-7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой составляли не более 2,5-3 часов, при этом необходимо соблюдать показанный по возрасту суточный и разовый приём пищи. Чтобы ребёнок не ощущал голода, можно предложить ему большую порцию низкокалорийной пищи.

Рациональное питание полных детей предусматривает снижение калорийности суточного рациона, в котором увеличивается доля овощных салатов и гарниров, белковых блюд из нежирного мяса, птицы, рыбы, нежирного творога. Молоко лучше заменить кефиром. Ограничить потребление сметаны, жирных сыров, а также круп и макаронных изделий. Из первых блюд предпочтение нужно отдавать овощным (борщу, овощным супам и т. д.). Можно приготовить молочный суп с небольшим количеством гречневой, овсяной крупы. Завтрак и ужин полных детей должен состоять из овощей, приготовленных различными кулинарными способами.