Как сделать интересным процесс поглощения пищи

Как известно, чтобы добиться максимального успеха в том или ином деле, необходимо заинтересовать непосредственный объект воздействия в самом процессе. Правда, опять же оговорюсь, если ребенок не желает доедать то или иное блюдо или просто отказывается от определенной пищи, не следует на него давить, заставляя во что бы то ни стало проглотить хотя бы несколько ложечек. Однако в жизни иногда случаются ситуации, когда дитя по неизвестным причинам плохо ест. У некоторых детей временами возникает такое отвращение к пище, что они вообще ничего не едят в течение дня. Конечно же, подобная диета нередко заканчивается голодным обмороком. В этом случае вам необходимо обязательно как-то воздействовать на малыша, прием пищи, к примеру, сделать для него более привлекательным и интересным.

В процессе кормления вы можете договориться с ребенком об игре. Здесь вам пригодятся различные потешки, небольшие сказочки. Так, к примеру, если у вас двое детей-погодок с плохим аппетитом, расскажите им сказку про двух обезьянок, которая может начинаться следующим образом:
«На одном зеленом острове жили две обезьянки. Буря, обрушившаяся на остров, унесла родителей обезьянок в открытое море, и они остались одни. Обезьянки были маленькими, поэтому долго прыгали по деревьям, пока не забрались на пальму, где росли вкусные и ароматные бананы. Обезьянки набросились на бананы. „Ам“, – сказала одна обезьянка. „Ам“, – вторила ей другая. Ну-ка, какая обезьянка съест больше бананов? (Вы должны в этот момент ловко отправлять порции пищи в рот малышам или следить, чтобы те ели самостоятельно.) Наконец, обезьянки наелись и подумали, что жизнь прекрасна, поэтому можно в свое удовольствие порезвиться и попрыгать по деревьям».
Сюжет сказки может развиваться от кормления к кормлению. Главные герои будут попадать в самые невероятные ситуации и, главное, с честью из них выходить. Ребенок, увлеченный сказкой, наверняка будет машинально отправлять в рот ложку за ложкой. Данный метод не совсем хорош, поскольку отвлекает малыша от самого приема пищи. Завороженно слушая истории, ребенок просто не в состоянии полностью ощутить вкус еды, что, конечно же, не очень благоприятно сказывается как на пищеварении, так и на заинтересованности малыша в приеме пищи.

Как вы заметили, в попытке заинтересовать малыша в сказке использовался элемент соперничества. Ребенок, стараясь опередить сотрапезника и получить заслуженную похвалу, стремится как можно быстрее справиться со своей порцией. Конечно же, это существенно помогает при кормлении, когда в семье растут два-три малыша. А что делать, если ребенок пока является единственным? Вы все равно можете прибегнуть к сказке, если пригласите к столу друзей своего чада или кого-нибудь из домочадцев. Совместный прием пищи нередко привлекает малыша, поскольку позволяет лишний раз пообщаться с друзьями.
Хорошие результаты дает привлечение кукольного театра к процессу питания. Не торопитесь приобретать много кукол, достаточно всего одной, которая будет разговаривать с малышом, разыгрывать различные сценки и даже кормить. Правда, в этом случае процесс кормления потребует присутствия обоих родителей, поскольку один будет кормить, а другой – выполнять роль кукловода.

Нередко малыш, привыкая не слушать родителей (вследствие их неправильного подхода к воспитанию своего чада), с удовольствием выполняет все рекомендации того или иного

сказочного героя. Главное, чтобы родитель, исполняющий роль кукловода, хорошенько прятался за столом или за ширмой, и кукла появлялась только тогда, когда ребенок садится за стол. В остальное время ее следует тщательно прятать. Иначе малыш может испытать стресс, обнаружив в один прекрасный момент вместо живой куклы, к которой он привык, голову любимого героя с куском ткани.

Когда ребенок подрастет и приемы пищи не будут вызывать у него отвращения, кукольные представления во время еды можно прекратить, сказав, что главный герой ушел к другим малышам, у которых плохой аппетит, т. к. убедился в умении Сашеньки или Настеньки есть самостоятельно, а другим ребятам помощь тоже нужна. Правда, как и во всем, в использовании кукол для формирования у ребенка стойкого интереса к приему пищи следует соблюдать меру.
Нередко можно встретить ситуацию, когда собирается вся семья, чтобы накормить малыша. Мама, к примеру, подносит ко рту ребенка полную ложку, папа, бабушка и дедушка разыгрывают настоящие кукольные представления, лишь бы малыш в какой-то момент засмотрелся и потерял бдительность, а мама сумела отправить ему в рот очередную ложку. Безусловно, подобные представления, да еще и три-четыре раза в день, довольно утомительны. Не лучше ли дать малышу проголодаться и позволить ему выбрать, что он хочет съесть, нежели затрачивать столько сил и времени на одно только кормление?
Театральных кукол превосходно заменяют и обычные игрушки. Так, за стол вместе с ребенком посадите плюшевого мишку или любимую куклу. Процесс кормления в этом случае строится двумя способами. Перед игрушкой ставится пустая тарелка, и либо малыш сам пытается «накормить» своего любимца, либо вы подносите ложку по очереди то ребенку, то игрушке. Обязательно хвалите предлагаемое малышу блюдо, убеждайте его в том, что, к примеру, мишке каша очень понравилась, поэтому он просит у вас добавки. Хвалите и ребенка, если он проявляет самостоятельность и сам пытается есть или накормить игрушку.

Нередко в кормлении ребенка очень важен личный пример родителей. Если у вас в семье существует традиция на каждый обед, завтрак и ужин собираться всей семьей, не лишайте дитя удовольствия посидеть и поесть вместе со всеми. Видя, как взрослые с удовольствием, похваливая хозяйку, едят, ваше чадо наверняка потянется к ложке. С другой стороны, никогда не показывайте при нем свое недовольство тем или иным блюдом. Наблюдая брезгливое выражение лица своего отца или матери, малыш очень скоро станет им подражать, поэтому не следует удивляться, если чадо в один прекрасный момент откажется есть то, что вызвало негативную реакцию родителей.
Другими словами, если хотите, чтобы ребенок хорошо ел и не имел резкого отвращения к тому или иному блюду, вы прежде всего должны следить за своим настроением и отношением к еде вообще и тому или иному блюду в частности. Только тогда вы сможете выработать у малыша адекватную реакцию на любую здоровую пищу.

С детьми постарше вы можете придумать забавные названия для каждого блюда. Безусловно, здесь важно и эстетическое оформление пищи. Если кушанье подается на красивой тарелке, украшенным, да еще и источающим удивительно вкусный аромат, то даже не имея должного аппетита, ребенок, несомненно, с удовольствием съест все предложенное. С другой стороны, непривлекательный вид пищи, отталкивающая, а тем более грязная посуда могут раз и навсегда вызвать в нем отвращение к той или иной еде. Поэтому каждый прием пищи должен быть праздником не только для желудка, но и для глаз.
Предложите своему малышу самому накрыть на стол: красиво свернуть салфетки, правильно разложить приборы. Более того, вы можете вместе с малышом устроить для

своих домочадцев настоящий сюрприз, создав в стиле оригами различные фигурки, конфетницы и вазочки, вырезав из цветной бумаги всевозможные салфетки и использовав все это для украшения стола. Наверняка все эти приготовления помогут малышу настроиться на предстоящий прием пищи, поднимут у него настроение и позволят почувствовать свою значимость, ведь он, как взрослый, участвует в общем деле. Несомненно, вы не сможете делать подобные праздники каждый день, однако воспоминания о данном событии еще долго будут посещать вашего ребенка, и аппетит у него значительно улучшится.

Уже с полуторалетнего возраста дети вполне способны внести свою посильную лепту в подготовку стола к приему пищи, перенося из серванта небьющиеся предметы и неострые приборы. Обязательно хвалите своего малыша за помощь, которую он вам оказывает. Тогда любой прием пищи будет окрашен для него в светлые, радужные тона. Кроме того, если малыш будет чувствовать со стороны взрослых уважение и поддержку, к нему будут относиться, как к взрослому, у него быстро пропадет желание капризничать. Тем более что нормальная самооценка ребенка и самоуважение не располагают к различного рода проблемам, связанным с приемом пищи.
Наверное, с детства всем известен лозунг: «Когда я ем – я глух и нем!». В какой-то мере он удобен, поскольку исключает возможность подавиться во время разговора при приеме пищи. Однако следует отметить, что наши предки придерживались совершенно иного мнения. Прием пищи был для людей лишним поводом для беседы. Это, с одной стороны, позволяло лишний раз пообщаться с родными и близкими, настроиться на доброжелательный лад, с другой – исключало всякую торопливость. За плавно текущей беседой неторопливо и тщательно пережевывалась пища. Возможно, именно поэтому у людей возникало меньше проблем с пищеварением, нежели сейчас, когда практически любой прием пищи осуществляется у современных людей на бегу.
Чтобы почувствовать сытость, человеку после приема пищи необходимо какое-то время подождать, чтобы она могла усвоиться и он почувствовал насыщение. Именно поэтому не торопите своего ребенка, стараясь как можно быстрее затолкнуть в него изрядное количество всевозможной пищи. Ваши совместные трапезы должны сопровождаться спокойной беседой. Так и ребенок положительно настроится на еду, ведь именно в этот период он может узнать много интересного от своих родных и высказаться на равных со старшими представителями семейства. Будьте уверены, что подобные трапезы благотворно повлияют как на его пищеварение, так и на психику.

Для стимулирования интереса малыша к пище вы можете привлечь его к непосредственному приготовлению тех или иных блюд. Конечно же, вы едва ли сможете доверить своему ребенку какие-нибудь сложные операции на кухне, однако посильный вклад он способен внести и в это нелегкое дело. Так, четырехлетний малыш может прекрасно вымыть картошку, слепить пирожок или вырезать формой печенье. Главное – похвалить его за усердие, даже если картошка не совсем чиста, а пирожок напоминает нечто бесформенное. Важно не это, а его стремление помочь вам и сама подготовка к приему пищи.
Безусловно, активное участие ребенка в приготовлении пищи может создать массу лишних трудностей и проблем для матери или бабушки. Однако если вы хотите, чтобы он хорошо ел и отличался аппетитом, а значит, и развивался, вам придется пойти на некоторые жертвы. Кроме того, с каждым днем у малыша будет получаться все лучше и лучше, поэтому довольно скоро вы сможете приобрести в его лице отличного помощника. Таким образом, временные неудобства могут принести вполне действенные результаты: прекрасный аппетит малыша и его ускоренное развитие, поскольку операции на кухне требуют определенных усилий воли и умственных затрат.

Уже за столом, когда соберутся все представители семейства, обязательно обратите внимание присутствующих на то, что малыш принимал участие в приготовлении того или иного блюда. Всеобщее удивление и похвала помогут ему почувствовать свою необходимость и значимость. Кроме того, под восхищенными взглядами родни он не сможет отказаться от кушанья, в приготовлении которого сам же и участвовал. Другими словами, вам необходимо убедить малыша в том, что как процесс приготовления пищи, так и ее прием очень важны и для организма ребенка, и для общения с родными и близкими.

Давно замечено, что ребенок начинает есть значительно лучше, когда полностью овладевает ложкой и учится самостоятельно принимать пищу. Возможно, ему просто интересно овладевать новым предметом, а также в какой-то мере приобщаться к миру взрослых. Безусловно, это не такое простое занятие, как может показаться взрослому на первый взгляд, поэтому в первые дни после того, как малыш научится держать ложку, наверняка каждый прием пищи будет сопровождаться испачканной одеждой и кусочками пищи, разбросанными по всей комнате.

Наберитесь терпения, ведь от того, насколько быстро научится малыш есть самостоятельно, зависит и его стремление съесть всю предложенную пищу, и даже его умственное развитие. Ребенок как можно раньше должен попробовать свои силы в этом деле, ведь чем быстрее он возьмет в руки ложку, чем быстрее он научится пользоваться данным прибором, тем меньше проблем у вас возникнет с кормлением. Да, вам волей-неволей придется столкнуться с определенного рода трудностями, зато результаты обязательно выразятся в возросшем аппетите вашего чада.

Здесь следует обязательно отметить, что как только ребенок научится самостоятельно съедать свое блюдо за 10—15 мин, вы должны вообще отказаться от того, чтобы кормить его с ложки. Иногда родители сами не позволяют малышу проявлять инициативу, страшась за чистоту в доме. И вот он достигает двухлетнего возраста и успевает привыкнуть к тому, что его кормят, а ему вдруг вручают ложку и требуют, чтобы он ел самостоятельно! Безусловно, такой поворот событий создает ему немало проблем. Малыш капризничает, не желает есть ложкой, теряет аппетит. В отношениях ребенка с родителями появляется напряженность.

В результате в большинстве случаев все заканчивается тем, что мать или отец не выдерживают и снова начинают кормить малыша с ложечки. В этом случае очень важно проявить выдержку. Если вы по тем или иным причинам пропустили момент, когда ребенок сам потянулся к ложке, то все же вручите ему прибор. Возможно, сначала вы вместе будете действовать в этом направлении. Ребенок будет стараться донести свою ложку до рта, а вы помогайте ему. Постепенно у малыша будет получаться все лучше и лучше, поэтому через какое-то время он сможет справиться с едой самостоятельно. В тот момент, когда он пробует есть сам, родителям очень важно сохранять спокойствие, терпеливо направляя руку малыша, иначе резкими движениями или окриком вы невольно можете внушить чаду отвращение к той или иной пищи.

Наверное, наиболее эффективный способ сохранить аппетит ребенка – внимательно относиться ко всем его желаниям, касающимся пищи, и не мешать ему определять, чего он сам хочет есть. Даже если он отдает предпочтение какому-либо одному блюду и совершенно не притрагивается к другому, не следует бить тревогу, скорее всего, его вкусы через какой-то промежуток времени сами изменятся. Ваша основная задача – обеспечить своему малышу разнообразное и полноценное питание.