

A young girl with blonde hair, wearing a red and blue striped dress, is running across a light-colored floor. The background is blurred, showing a Christmas tree and other festive decorations, suggesting a holiday setting. The overall tone is warm and slightly nostalgic.

*Лариса Константинова
Роман Масленников*

*Укрощение
Строптивого
Нехочухи*

Лариса Константинова

Укрощение Строптивного Нехочухи

«Автор»

2015

Константинова Л.

Укрощение Строптивного Нехочухи / Л. Константинова — «Автор», 2015

ISBN 978-5-457-74297-0

В книге обобщен личный опыт автора и проверенные методики – как педагогов, так и простых родителей. Она станет вашим верным помощником в таком непростом деле, как укрощение строптивого нехочухи. Кому рекомендована Вам, если: – Вы мама, у которой ребёнок плохо кушает, – Вы бабушка, ломающая голову что приготовить, накормить внука или внучку, – Вы воспитатель в детском саду, и вам ежедневно приходится отчитываться перед мамочками, почему их ребёнок плохо ел, – Вы хотите установить в своей семье добрые отношения, – Вы хотите навсегда прекратить войны за обеденным столом с вашим ребёнком, но не знаете, как это сделать. Если вы внимательно прочтете книгу и выполните все рекомендации, то вы получите результат, к которому стремитесь: перестанете волноваться о том, как накормить своего нехочуху.

ISBN 978-5-457-74297-0

© Константинова Л., 2015

© Автор, 2015

Содержание

Отзывы читателей	6
Предисловие автора	7
С чего все началось	8
«Б-р-р-р! Опять эта каша»	10
Когда же появились нехочухи?	12
«Не хочу! Не буду!»	14
Проблема № 1. Ребёнок отказывается от еды	16
Проблема № 2. Ребенок малоежка	17
Проблема № 3. Привычка сравнивать своего ребёнка с другими детьми	18
Проблема № 4. Ребёнок отказывается есть некоторые продукты	19
Проблема № 5. У ребёнка нет аппетита	20
Проблема № 6. Не ест в детском саду	21
Задание	22
Мой маленький, но такой любимый, привереда	23
Из огня в полымя	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Константинова Лариса

Укрощение Строптивного Нехочухи

*Моим любимым внукам
Анечке и Юленьке
посвящается*

Под редакцией Романа Масленникова

Выражаю свою искреннюю благодарность и сердечную признательность моим учителям – Александру Белановскому и Роману Масленникову.

Без их профессиональных советов эта книга не увидела бы свет.

Благодарю моих дорогих читателей и коллег, которые прочитали книгу и дали свои доброжелательные отзывы, высказали конструктивные пожелания.

Огромное спасибо моему замечательному мужу за то, что дал мне возможность написать эту книгу. Благодарю любимую доченьку за моральную поддержку, добрые слова и конструктивную критику. Спасибо милой внучке Анечке, которая консультировала меня по некоторым детским вопросам. Спасибо вам, дорогие мои, что вы есть в моей жизни!

Благодарю моих дорогих читателей и коллег, которые прочитали книгу и дали свои доброжелательные отзывы, высказали конструктивные пожелания.

Эта книга для вас:

- # Если вы мама, у которой ребёнок плохо кушает,
- # Если вы бабушка, ломающая голову что приготовить, накормить внука или внучку,
- # Если вы воспитатель в детском саду, и вам ежедневно приходится отчитываться перед мамочками, почему их ребёнок плохо ел,
- # Если вы хотите установить в своей семье добрые отношения,
- # Если Вы хотите навсегда прекратить войны за обеденным столом с вашим ребёнком, но не знаете, как это сделать.

Книга будет вашим верным помощником в таком непростом деле, как укрощение строптивного нехочухи.

Уверена, что вы, наконец, получите результат, к которому стремитесь: перестанете волноваться о том, как накормить своего нехочуху.

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Лариса! Прочитала внимательно твою книгу. Мне понравилось. Информация интересная. Много внимания уделено качеству пищи и добавкам. Но, самое главное, книга написана интересно. Легкий язык. Надо будет оставить себе, пригодится информация по "нехочухам" Самое главное – интересно читать!

Наталья Ююкина

Книга «Укрощение Строптивного Нехочухи» Ларисы Константиновой представляет несомненный интерес для родителей и бабушек, у которых дети не хотят кушать. В книге содержится много практической и полезной информации, рекомендации грамотные, методики работающие. Проблема рассмотрена со всех сторон. Богатый справочный материал поможет мамам и бабушкам выбирать здоровую полезную еду для детей.

Вера Абушик

<http://shifrsudbi.ru/>

С большим интересом прочла книгу "Укрощение Строптивного Нехочухи" Ларисы Константиновой и Романа Масленникова. Могу рекомендовать ее всем мамам и бабушкам дабы вооружиться теми советами, которые изложены доступным и понятным языком. Сколь много мы совершаем ошибок, пытаюсь накормить наших Нехочух, при этом незаметно наносим вред формированию личности ребенка. Вышеуказанная книга содержит массу рекомендаций по здоровому питанию детей-нехочух. Это очень своевременная книга.

Ольга Огнева

Предисловие автора

Почему я решила написать эту книгу? Может быть, это смело с моей стороны, но я уверена, что моя книга будет полезна всем, у кого в семье есть дети. Я разобралась, почти разобралась, почему появляются привередливые нехочухи и с удовольствием поделюсь своими наблюдениями.

Я не писательница, у меня нет медицинского или педагогического образования, хотя одно время я работала воспитателем в детском саду. Я мама и бабушка. У меня большой жизненный опыт. Кроме того, я очень хорошо помню свои детские годы, особенно завтраки в детском саду.

Очень хорошо помню мучительное время за столом сначала в младшей группе, потом в средней и старшей группах детского сада над тарелкой с ненавистой манной или овсяной кашей!

Я не против этих каш, просто ребёнок может не любить такую кашу. Зачем же его мучить? Можно придумать как подать кашу так, чтобы ребенок мог есть полезный продукт без отвращения.

Поэтому я могу рассматривать кормление ребёнка с двух сторон: со стороны ребенка, которого пичкают едой, и со стороны мамы и бабушки, воспитателя или няни, перед которыми стоит задача правильно и спокойно накормить своего ребёнка, так, чтобы все были довольны и счастливы.

Надеюсь, что читатели, прочитав книгу, смогут наладить режим питания ребёнка, смогут сохранить с ребёнком доверительные добрые отношения, и вырастят здорового и счастливого человека!

С уважением, Лариса Константинова,

жена, мама (стаж 37 лет), свекровь, теща и бабушка двух очаровательных внуков (стаж 6 лет). Автор и ведущая группы «Супер бабушка 3– D!»

С чего все началось

В лучшие свои моменты жизнь бывает особо непредсказуема.
Кристофер Уокен

Я никогда не мечтала о карьере журналиста.

Я никогда не представляла себя писательницей.

Хотя однажды, в детстве, когда я училась в 5 классе, я испытала «писательский зуд».

Наша учительница русского языка и литературы, Александра Хрисанфовна, иногда диктовала нам несколько предложений – это было началом сочинения. Дальше сюжет развивался так, как каждому подсказывало воображение.

В тот раз я написала о мальчике, который жил в селе и не очень хорошо учился, пятёрки были очень редкими в его тетрадках. Он получил пятёрку и хотел скорее порадовать своих родителей, поэтому пренебрёг их запретом и пошел через реку. Была весна, он провалился в полынью.

Я помню то состояние, когда я не могла ни о чем другом думать, кроме сочинения. Шла какая-то внутренняя работа. Я бы сказала, шла творческая работа: я подбирала фразы, меняла слова, изменяла сюжет. Мне было очень интересно. Я жила этим сюжетом, этим сочинением.

Больше никогда в жизни я ничего подобного не испытывала.

Прошло много-много лет.

Я участвовала в тренинге Александра Белановского, после окончания которого на мою почту пришло предложение написать «Бестселлер за неделю».

«Мне это не нужно», – решила я.

Прошло несколько дней. Открывая почту, мне постоянно попадало на глаза письмо с предложением написать книгу.

Я подумала, что можно попробовать: это может быть интересным.

Сразу возникли вопросы: о чем писать, какую тему взять, как написать, чтобы книга несла полезную информацию, чтобы моя книга могла помочь кому-то решить его проблему.

Будет ли интересно и полезно то, что я могу рассказать в книге? Достаточно ли у меня знаний для этого? Какую же тему выбрать?

Что близко и понятно мне? Какую проблему можно рассмотреть, чтобы она была близка многим? Есть ли универсальные проблемы? О чем чаще всего говорят, тревожатся люди?

Для кого я буду писать книгу – для женщин, мужчин? Популярные темы: о здоровье, о лишнем весе, о продлении молодости, о том, как выйти замуж за успешного мужчину.

Странно, что популярностью среди мужчин не пользуется (я не встречала таких предложений), как и где найти настоящую женщину, которая станет той единственной, которую сделают женой.

Зато очень много предложений о том, как парой фраз покорить любую девушку, чтобы позднее внести её в список сексуальных побед. Все хотят быть любимыми и единственными, но ограничивать себя ни в чем не хотят.

Много предложений о том, как стать успешным и богатым. И ещё очень много различных предложений на разные темы.

Все мы были когда-то детьми, все мы выросли и у нас есть свои семьи, есть маленькие дети или внуки. Детей, чтобы они правильно росли и развивались надо кормить. Возьму тему прозаическую: очень многие родители сталкиваются с проблемой детского «не хочу».

Как накормить ребенка?! От этой фразы у многих родителей начинает учащённо биться сердце. Когда ребенок ест плохо, мамы ломают голову, над вопросом, как сделать так, чтобы малыш получал все нужные для его роста и развития вещества.

Я не буду давать советы, как кормить детей с какими-либо заболеваниями. Для этого есть диетологи и врачи.

Я попробую рассмотреть тему нехочух с двух сторон: со стороны привереды-нехочухи и со стороны мамы или бабушки.

Пусть извинят меня мужчины, но мамы и бабушки чаще занимаются детьми и чаще сталкиваются с проблемой, как накормить ребенка правильной и полезной пищей.

О, есть счастливицы, которые не знают этих проблем!

Я даже была такой счастливой, когда росли мои дети. Наверное, за все муки в детстве, связанные с едой, мне и муж достался абсолютно непривередливый в еде!

Наверное, потому, что я сама была нехочухой, у меня сложились правильные отношения с моими детьми в отношении еды.

Качество продуктов сейчас заметно отличается от продуктов того времени, когда я была ребенком, и того времени, когда росли мои дети. Сейчас в продуктах очень много **различных пищевых добавок**¹. Которые, улучшают вкус продуктов, увеличивают срок их хранения, но не лучшим образом сказываются на здоровье людей.

¹ Ссылка на сайт со статьёй «Пищевые добавки с маркировкой Е»: <http://yarmalysh.ru/stati/informacija/standarty-fizicheskogo-razvitiya-voz>

«Б-р-р-р! Опять эта каша»

Я была единственным ребенком в семье. Одним из неприятных в моей жизни моментов была еда. Я была привередой-нехочухой. Особенно тоскливо было в детском саду, с самого утра. В обед было полегче, так как обычно, если не нравился суп, то второе было съедобным.

Утро начиналось ненавистой кашей (манной или овсяной). Сидела я за столом с кашей за щекой над своей тарелкой, и слушала как дети бегают, играют и веселятся. Наконец, няня позволяла мне выйти из-за стола (кашу я так и не съедала).

Такое скучное времяпровождение повторялось изо дня в день. Но не помню, чтобы меня мучило чувство голода.

Дома начиналось второе действие: мучилась моя мама. Аппетита у меня, наверное, никогда не было. Мама готовила вкусно. Но я ела мало, чем огорчала её, привередничала. Отказывалась от одного блюда и мама сразу же бежала готовить то, что я просила.



Мама водила меня к врачам. Ничего они ей не могли посоветовать. Чем – то мама меня пичкала. Но это не помогало. Врачи говорили, что все само собой образуется, в подростковом возрасте.

Помню, как родители заставляли меня поесть, а я не хотела и не могла проглотить ни кусочка. До сих пор у меня встаёт в горле ком, когда я слышу слова: «Поешь».

Потом, став взрослой, я вспоминала эти эпизоды из своей жизни и поняла, что мама никогда не контролировала мои перекусы. Жили мы тогда в огромной коммунальной квартире. Кухня от нашей комнаты находилась далеко: надо было пройти три коридора.

Мама уходила надолго готовить обед. Я была предоставлена сама себе. Я очень любила сладкое. У нас в буфете стояли банки с вареньем. Я брала ложку, выбирала банку вишневого или клубничного варения и ела столько, сколько хотела.

К приходу мамы я убирала следы своего преступления. Она ни о чем не догадывалась (банки я ставила в самый дальний угол буфета, их было много). Мама варенье не ела.

Из своего детства я вывела два правила:

1. Никогда не кормить ребенка насильно;

2. Следить, чтобы ребенок не мог есть ничего между приемами пищи (не кусочничал).

Этих правил я придерживалась, когда у меня появились дети. Мне очень повезло, что мои дочка и сын не были хорошо кушали.

Я не заставляла их есть насильно, придерживалась режима (у нас были установлены определённые часы для завтрака, обеда, полдника и ужина).

Дети много гуляли, много бегали и прыгали. Поэтому они с удовольствием съедали всё. Если им не хотелось есть – я выставляла их из-за стола, полагая, что проголодаются и в следующий раз поедят, как надо.

В промежутках не давала им ничего, кроме питья до следующего кормления. Жила я и радовалась. Иногда соседки приглашали моих детей к себе, чтобы их дети в компании хорошо пообедали.

У нас с мужем двое детей – дочка и сын, которые подарили нам двух прелестных внушек. Старшая – Анечка, ей 6 лет, живет в Санкт-Петербурге.

Младшую, Юленьку, мы видим очень редко, так как она живет в Германии. Мама и папа Юленьки очень внимательно относятся к её развитию, здоровью и питанию.

Сейчас ей нет ещё двух лет, но, когда она подрастёт, то начнет заниматься спортом (горнолыжным и ездой на велосипеде), так как этими видами спорта занимаются её родители.

Старшая внучка немного привередлива в еде. Младшая имеет отличный аппетит и прекрасно ест овощи и другие полезные продукты.

С привередой-нехочухой я столкнулась, когда у нас появилась первая внучка. До года малышка имела хороший аппетит, проблем с кормлением не было.

Даже не знаю, когда, девочка стала привередничать. Может быть, это произошло потому, что давали ей баночное пюре. Долго давали, наверное, до 18 месяцев.

Проблемы появились, тогда, когда после баночного пюре стали приучать её к овощам, мясу и другой еде, которую надо было жевать. Сначала отказалась от овощей, потом – от фруктов. Фрукты она ест, когда предложишь ей яблоко или грушу, мандарины или апельсины. Сама никогда не попросит и не возьмет из вазы.

Когда к нам приезжает внучка, спрашиваю заранее, что ей приготовить. Ничего она не хочет, кроме конфет, шоколадок и шоколадных шариков с молоком.

Игнорирую подобные её желания. Дедушка делает ей вкуснейшие крошечные куриные котлетки и сырники. Готовим цветную капусту и брокколи, пеку оладушки из кабачков.

Огорчает то, что плохо ест тушёные и вареные овощи. Я готовлю разные блюда, ищу, в каком виде она ест овощи с удовольствием. Всегда выручают свежие овощи: охотно грызёт свежую морковь и капустные листья. Свежие огурцы и помидоры почти не ест.

Временами отказывается от еды. Но чувствует себя при этом отлично. Немного отодвигаю время обеда. Договариваюсь, что она съест 3–5 ложек супчика или второго.

Иногда внучка съест оговоренные ложки, увлечётся и съест все, что я ей дала. Бывает, съедает ровно столько ложек, сколько обещала съесть. Я не настаиваю.

К счастью, театрализованные спектакли во время обеда нам не приходилось устраивать никогда. Ведём беседы за столом.

Наша внучка – девочка очень позитивная, подвижная и весёлая. Поэтому я не волнуюсь, если она съест меньше, чем я положила на тарелку.

Когда же появились нехочухи?

Трудно представить, что в первобытно – общинном обществе были нехочухи.

Подозреваю, что в те далёкие времена, когда люди не умели создавать запасы еды, не умели хранить еду долго, когда чаще голодали, чем ели, и питались даже не каждый день, выбирать и капризничать никому не приходило в голову. Вряд ли капризничали многочисленные крестьянские дети или дети рабочих в многодетных семьях.

Скорее всего нехочухи широко стали появляться тогда, когда семья достигала определенного финансового благополучия, когда появилась возможность покупать более изысканные продукты и хранить их длительное время. В нашей стране это произошло во второй половине 20-го века.



В семьях, обычно, было по одному ребёнку. Страна наша чадолюбивая: лучший кусочек родители отдают ребёнку. Дети чувствуют и понимают, как можно добиваться своего и пользуются этим.

Времена меняются. Женщины не хотят простаивать у плиты всю свою жизнь, поэтому мамы используют полуфабрикаты, или консервы – это позволяет женщине проводить минимум времени на кухне.

Кто ценит труд домохозяйки? Все им пользуются и воспринимают как должное. Мы, женщины, не хотим делить свою жизнь между работой и домашними делами. Мы хотим заниматься созидательным трудом, творчеством, заниматься саморазвитием, встречаться с подругами, ходить на фитнес, заниматься хобби.

Может быть, разводов стало так много потому, что мужчины не готовы принять новую роль женщины в обществе.

Принять—понять— разделить с ней заботы о семье— взять часть обязанностей на себя. Не каждый мужчина на это способен.

Любовь – вместе. Сложности— достаются женщине.

Женщины стали самодостаточными, могут обеспечить себя и своих детей финансово. Воспитанием детей занимаются преимущественно женщины. Вот и получаем то, что есть: разводы, мужественные женщины. Детям, воспитанным женщинами (не только в семье, но и в детских садах и школах), не хватает внимания и заботы отца.

Была на празднике в детском саду у внучки и обратила внимание на поведение мальчиков и девочек. Дети 4-х лет заходили в зал парами, потом мальчик вставал на одно колено, а девочка, держа его за пальчик, порхала вокруг своего кавалера.

Я обратила внимание на то, что из 12 мальчиков только один был ведущим: он вел девочку, он был «распорядителем». Остальных мальчиков вели девочки, и руководили мальчиками. Заставляли встать на колено, потом стимулировали его встать на ноги и тащили кавалера дальше.

Сейчас внучка ходит в другой садик. Совсем недавно была на утреннике у неё в новом детском саду. Прошло два года, внучке уже 6 лет, другой детский сад, другие ребята, но поведение детей такое же, как и два года назад: пассивные мальчики, более активные девочки.

Вырастут эти мальчики и девочки и что будет в обществе, где вырастают безвольные мужчины и слишком деловые женщины?

Что это? Признаки начинающегося матриархата в нашей стране? Я за гармонию.

Кажется, я очень удалилась от своей темы.

Как накормить нехочуху, как сделать так, чтобы дети с радостью и удовольствием ели не только шоколадки и конфеты с печеньем, но и употребляли правильную, полезную еду, были здоровыми, подвижными, радостными и счастливыми.

Давайте разбираться вместе.

«Не хочу! Не буду!»

И вечный бой! Покой нам только снится.

Александр Блок

Я пишу для родителей, и всех тех, кто занимается воспитанием детей от грудного возраста до старших школьников и, тех, кто занимается их питанием.

Для меня главное понять, когда зарождается у детей нежелание к приёму пищи и как можно исправить ситуацию. Как помочь и детям, и родителям, так как ежедневно страдают обе стороны.

Подумав, я пришла к выводу, что во многом виноваты родители.

Любой ребёнок рождается с основным инстинктом – сохранить свою жизнь, для чего надо кушать. Только что родившийся здоровый ребёнок уже умеет кушать мамочкино молочко. Если у мамы молока мало, приходится применять специальные смеси.

В грудном возрасте здоровые детишки отчаянным ревом требуют еду. В этом возрасте приверед нет. Значит, проблема возникает позднее.

Начинается прикорм, детям дают баночное пюре, дети привыкают к нему. Сейчас, наверное, редко кто из мам трёт яблочки своим детям, или делают домашнее мясное или овощное пюре. Оно более густое по сравнению с молоком мамы и смесями, очень однородное.

Дети по-разному относятся к баночному пюре. Некоторые малыши отказываются его кушать, но чаще дети едят его с удовольствием едят. Поэтому мамы охотно покупают баночки с разным пюре и кормят своих детишек.

Это очень выгодно для мамы так как экономит много времени на приготовлении еды, это нормально. Мамочки тоже хотят иметь больше свободного времени и сохранить свои силы. Самой женщине тоже не хочется чувствовать себя изможденной лошастью. Кому нужна выбившаяся из сил жена и мать?

Из разговоров с молодыми мамочками, я сделала вывод, что, если давать баночное пюре дольше, чем это необходимо, малыши позже привыкают к более твердой пище, мамочки пропускают период, когда ребёнку надо учиться есть твердую пищу. Поэтому многие малыши плохо жуют, хотя у них достаточно зубов.

Наверное, это один из периодов, когда ребёнок начинает превращаться в привередливого нехочуху. Невольно, из лучших побуждений, родители создают себе и ребёнку проблемы, связанные с кормлением. Перед родителями, бабушками, нянями и воспитателями, стоит задача вырастить здорового и жизнерадостного ребёнка.

Питание играет в этом не последнюю роль: ребенок должен получать для своего развития достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. С какими проблемами сталкивается большинство родителей при кормлении детей?

Если ребёнок упорно отказывается от еды, вял, плаксив, не хочет играть, понаблюдайте за ним, возможно, надо показать ребёнка врачу: может быть, у него анемия, может быть, в его организме недостаточно йода, может быть, его мучают паразиты, есть патология ЖКТ². Инстинкт самосохранения действует у всех живых существ. Если здоровый ребенок не просит еды – надо разбираться, почему.

² Ссылка на статью «Особенности пищеварительной системы у детей»: <http://babymed55.ru/pages/osobennosti>

Проблема № 1. Ребёнок отказывается от еды

Для родителей нет более страшной проблемы, чем отказ ребёнка от еды. Мамы и бабушки хватаются за голову, за сердце—мировая катастрофа, ребёнок не ест!

В ход идут уговоры: «съешь ложечку за маму, за папу и т. д.», обещания, купить новую игрушку, показать мультфильм, поют песни, разыгрывают спектакли, рассаживают игрушки на столе, чтобы ребёнок покормил мишку или куклу и сам поел. Ребёнок отворачивается, выплёвывает еду, сердится или плачет

Не всем детям так везёт: иных ругают, запугивают, дают обидные клички, наказывают. Мама готовила, старалась, а ребёнок не ест.

«Только продукты на тебя перевела!»,— кричит расстроенная мать или бабушка. Чаще всего эти способы не помогают. С каждым днём проблема усугубляется.

Проблема № 2. Ребенок малоежка

Мама и бабушка страдают, что их ребенок не съедает все, что положили ему на тарелку. Родителям кажется, что с ним не всё в порядке малыш болен. Бегают за ребёнком с ложкой и уговаривают съесть ещё одну ложечку. Порой, с трудом догоняют такого «ослабленного» ребёнка.

Проблема № 3. Привычка сравнивать своего ребёнка с другими детьми

Мамочки и бабушки часто сравнивают своего ребёнка с другими детьми. Особенно мамочки. Это естественно, это было и будет всегда. Если им кажется, что их малыш слишком худенький, меньше ростом, мало прибавляет в весе, совсем не растёт, не похож на других детей, они тут же начинают действовать. Наш ребёнок должен «догнать и перегнать» всех!

Мамы изводят себя предположениями о болезнях, которые подрывают здоровье их драгоценного ребёнка, осаждают кабинеты врачей, чтобы те подтвердили их страшные опасения. Врачи констатируют, что ребёнок здоров. Никому не верят. Хотя ребёнок бежит как заводной.

Это субъективная оценка физического развития ребенка, которая может быть ошибочной: родители не учитывают многие факторы для определения физического развития ребёнка. Правильно ли развивается ваш ребенок или отстает в физическом развитии, определить может только врач – его этому учили. Есть центильные таблицы³ для определения соотношения роста, веса, объема туловища ребенка (отдельно для девочек и для мальчиков), которыми пользуются врачи.

Врач делает выводы о физическом развитии ребёнка не только по показателям из таблицы, но ещё подробно расспрашивает маму о ближайших родственниках, об их болезнях, продолжительности жизни старшего поколения родственников. Только потом делает выводы и сообщает их встревоженной маме.

³ Ссылка на статью «Центильные таблицы. Таблицы роста, веса, окружности головы, охвата грудной клетки»: <http://familymagazine.ru/table-height-weight-head-circumference-chest-coverage/>

Проблема № 4. Ребёнок отказывается есть некоторые продукты

Не все дети любят творог, молоко и кисломолочные продукты, отказываются есть овощи. в любом виде. Кто-то не любит каши, любят каши, рыбу, мясо: «На вкус и цвет – товарищей нет» – гласит народная мудрость. Поэтому мамы тратят много сил, чтобы уговорить ребёнка съесть полезные продукты, повторяя ему, что это нужно для его здоровья.

Ребёнок не может понять взаимосвязи между здоровьем и отвергаемыми им продуктами. Уговоры, упрёки, рассказы, что малыш не вырастет. Итог: ребёнок в слезах и мама в расстройстве. Завтра повторяется всё снова. Замкнутый круг.

Проблема № 5. У ребёнка нет аппетита

С такой проблемой сталкиваются многие родители. Смотреть на то, как едят некоторые дети – не хватает терпения. Сидит такой мученик над тарелкой, лениво ковыряя в ней, и видно, что есть ему совсем не хочется. Гулять не хочет. Сидит перед телевизором или играет в компьютерные игры. В квартире разве нагуляешь аппетит? Что с ним делать? Опять разговор на повышенных тонах и недовольство друг другом.

Проблема № 6. Не ест в детском саду

Вы с таким трудом устроили малыша в детский сад, а он отказывается ходить туда. Каждое утро сообщает, что у него что-нибудь болит: то живот, то голова, то нога. Плачет, не хочет идти в садик, просится домой, цепляется за маму и отчаянно кричит.

Вечером воспитатели жалуются маме, что он совсем ничего не ест: сжимает губы, вертит головой и плюётся. Как тут быть? Ребёнка жалко, но вы уже вышли на работу, увольняться не позволяют обстоятельства.

Таковы основные причины, с которыми сталкиваются родители малышей.

Задание

Предлагаю вам выполнить практическое задание.

Выпишите те проблемы, с которыми вы чаще всего сталкиваетесь, когда кормите своего ребёнка. Осознание проблем поможет вам найти в книге их решения.

Мой маленький, но такой любимый, привереда

*Осторожно, дети легко ломаются.
Юля Лемеш. «Убить эмо. Лето без Стаси»*

Взрослые ставят себе цель – любыми способами накормить ребенка, действуя уговорами или пытаясь насильно впихнуть в ребёнка еду, чем вызывают у него отвращение к еде, в целом, либо к каким-то конкретным продуктам.

Не учитывают родители состояние и пожелания ребенка. Мы ведь не всё любим, и не всегда хотим есть. Мы – взрослые, нам можно. Мы – сами себе господа. У ребенка могут быть периоды, когда ему не хочется ничего есть.

Если человечек хорошо себя чувствует, бегает, прыгает, играет – ничего страшного нет в том, что он поел, с вашей точки зрения, не очень плотно.

Иногда ребёнок слишком возбуждается во время подвижных игр, что тоже может служить причиной его отказа от еды.

Дайте ему время прийти в себя. Поверьте, переживать нет причин.

Еще одной причиной отказа от еды может быть насильственное кормление, особенно во время болезни ребёнка. Если заболевшего ребёнка в это время кормят насильно, ему очень плохо.

Однажды я болела. Мне было 5–6 лет. Мама приготовила кролика и упрашивала меня поесть. Я чувствовала вкус мяса, мне не было противно, но у меня не было никакого желания есть. Результат – я до сих пор не могу есть крольчатину.

Кроме того, насильственное и превышающее физиологическую норму питание, может привести, в дальнейшем, к ожирению. Кто знает, сколько сил и денег тратят родители детей, у которых есть лишний вес?

На самом деле, ребёнок, который плохо ест, которого заставляют съедать больше, чем он может съесть, если этот ребёнок мало двигается, может привести к тому, что он начнёт быстро прибавлять в весе.

Из огня в полымя

Почему в России так много людей с избыточной массой тела? ⁴

Когда я ходила в детский сад (50-е годы), у нас в саду, во дворе пухлых детей не было. В школе до 5 класса тоже не было полных детей. Потом появилась одна девочка, Наташа, которая была очень полной.

Мы надавливали на её тело (с её разрешения) пальцем и палец уходил на одну фалангу вглубь. Это были 60-е годы. В 70-х, 80-х, 90-х годах я не помню массового появления полных детей и взрослых людей. Полные дети появились в 2000 х-годах.

По исследованиям зарубежных ученых за последние десять лет количество взрослых и детей, страдающих от ожирения во всём мире выросло на примерно на 75 %.

В России примерно 20 % детей и подростков имеют лишний вес. 10 % детей уже страдают от ожирения разной степени. Приблизительно так же обстоит дело и в Европе⁵.

По исследованиям Global Burden of Disease Россия занимает 4 место в рейтинге 10 стран с самым высоким уровнем ожирения. Печально.....

В группу риска попадают в первую очередь ученики начальной школы: нет той опеки, того контроля, когда ребёнок был в детском садике. Детям предоставлена свобода, а пользоваться ею их не научили.

Родители дают своим детям-школьникам карманные деньги для того, чтобы они купили себе обед в школе, а те покупают чипсы, жевательную резинку, дешёвые шоколадки, то есть покупают себе нездоровую еду.

⁴ Ссылка на сайт: <http://yarmalysh.ru/stati/detskie-bolezni/detskoe-ozhirenie-tolko-fakty>

⁵ Ссылка на сайт: <http://www.nord-news.ru/society/2013/02/20/?newsid=44420>

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.