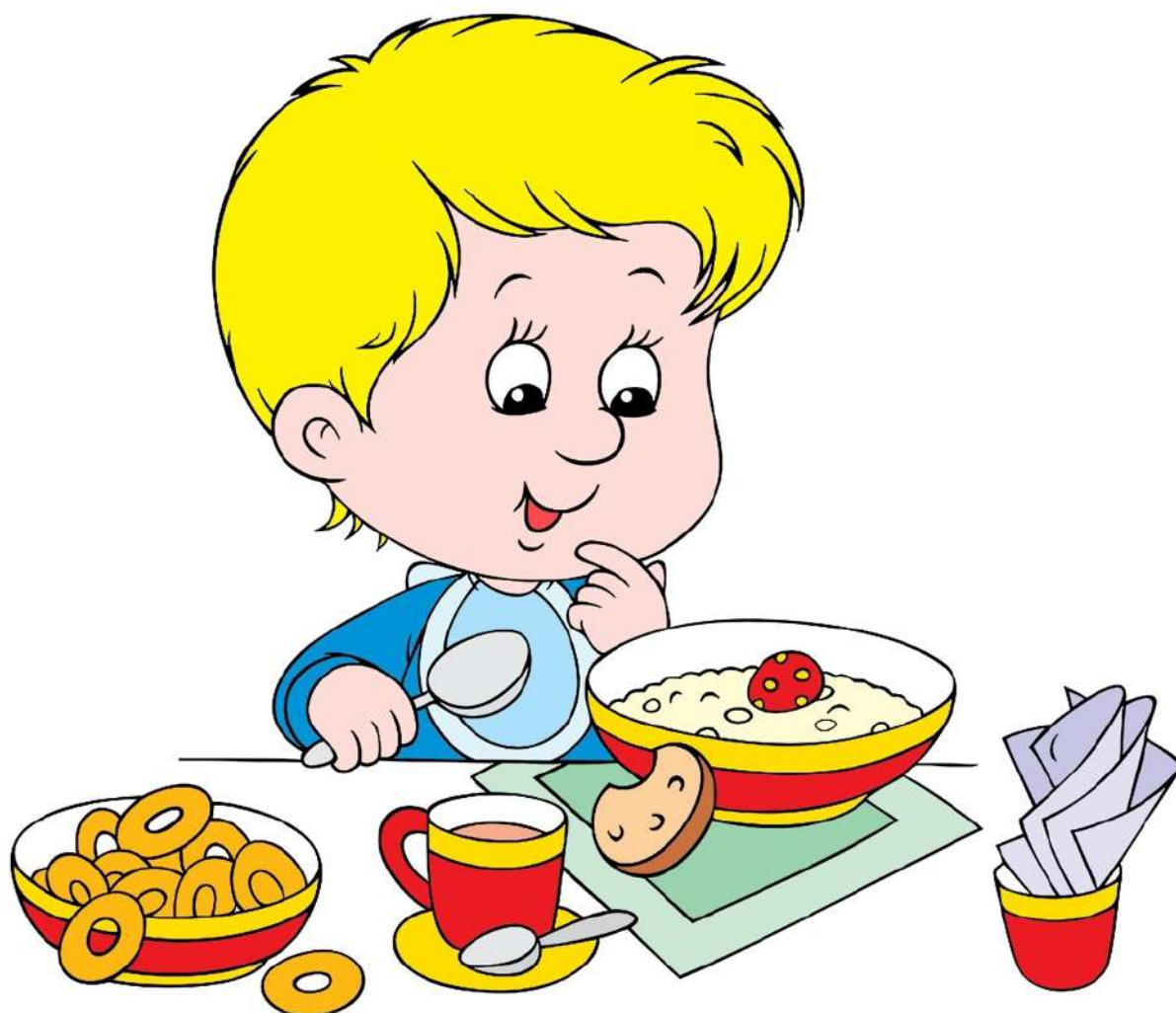


КОНСУЛЬТАЦИЯ

Как помочь ребёнку полюбить кашу?



Питание ребенка должно быть полноценным и полезным. В рацион необходимо включать мясо, рыбу, овощи, фрукты, молочные продукты и, обязательно, каши. Они являются источником клетчатки, микроэлементов и витаминов. Ежедневный прием каш благотворно влияет на развитие нервной и кровеносной системы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Детей приучают к этому виду пищи с шестимесячного возраста.

Однако большинство малышей не очень охотно соглашаются есть каши. Родителям приходится бороться с капризами и истериками, которые дети устраивают за столом. Но им следует помнить, что заставить ребенка съесть кашу невозможно, нужно, чтобы он полюбил ее. Как же это сделать?

Первое и самое главное правило – ни в коем случае не требуйте от малыша съесть то, от чего он отказывается. Если ему практически насильно запихнуть кашу в рот, то можно спровоцировать приступ тошноты и рвоту. В таком случае у ребенка скорее всего появится стойкое отвращение к этой еде.

Постарайтесь вспомнить себя в детстве и свои проблемы с приемом пищи. Так вам будет легче понять мотивацию малыша, выплевывающего кашу или разбрасывающего ее по столу. Как же можно наказывать кроху за то, что вы сами делали в детстве?

Чаще всего каши не нравятся детям из-за их консистенции

(особенно манная и овсяная) или вкуса. В них могут содержаться комочки или верхняя корочка, которые особенно неприятно ощущать при разжевывании.

Если сварить кашу неправильной густоты, то она становится вязкая, тягучая, что тоже не улучшает ее вкусовые качества. Поэтому, когда вы готовите кашу для малыша, обязательно соблюдайте рецепт, добавляйте при варке немного соли, чтобы она не получилась пресной. Количество сахара определяйте исходя из вкусов ребенка (не все дети любят очень сладкие блюда).

Часто бывает так, что дошкольнику не нравится вкус именно каши. Попробуйте добавить в нее другие ингредиенты: кусочки фруктов, ягоды, сироп или соус. Можно некоторое время не давать малышу ту кашу, которая ему особенно не по вкусу, заменив ее другими видами. А затем постепенно, буквально по несколько ложек, предлагать ее, как гарнир ко вторым блюдам. Подавая ребенку кашу, проверяйте, чтобы она не была горячей. В таком возрасте любая неприятность может вызвать отрицание. Обязательно следите за размером порции, которую предлагаете малышу. Возможно, вы даете ему много каши, и он просто физически не способен все съесть.

Помните, что дошкольники любят все яркое и красивое. Таким образом их можно заинтересовать даже тем, что ему не нравится. Не просто накладывайте кашу в тарелку, а придайте

ей какую-то форму (в виде мишки, тортика и т.п.). Украсьте ее сверху цветным драже или ягодками. Выберите тарелку с красивым рисунком на дне и расскажите ребенку, что нужно съесть все, чтобы увидеть эту картинку.

Часто родители пытаются сами кормить малыша с ложечки, сопровождая это уговорами и прибаутками. Этого делать не стоит, иначе такое кормление станет настоящим испытанием для взрослых. Ребенок быстро поймет, что взрослые его слишком опекают и начнет специально капризничать.

Если крохе нужна компания для приема пищи, то пусть это будет какая-то игрушка. Усадите ее рядом за стол и пусть малыш по очереди дает ложечку каши ей, а потом себе. Но как только вы заметите, что он вместо того, чтобы кушать, начинает играть, нужно игрушку потихоньку убрать (только без упреков и скандала!) и попробовать какой-то другой из предложенных способов научить ребенка полюбить кашу.

Не стоит особенно «воевать» с малышом, требуя, чтобы он ел все виды каш. Оставьте ему те, которые он полюбил, а остальным найдите замену. Со временем его вкусовые предпочтения могут измениться, и вы даже не заметите, как он начнет есть то, что раньше ему не нравилось.

Желаем удачи! Помните, от рациона питания вашего ребенка зависит его полноценное развитие!