

Советы родителям от авторов программы «Разговор о правильном питании»

*Макеева А.М.,
Филиппова Т.А.*

Невозможно заставить ребенка утром позавтракать

Завтрак должен быть обязательным компонентом рациона питания ребенка. Если мальчик или девочка отправляются в детский сад с пустым желудком, то с учетом времени сна (7—8 ч) перерыв между приемами пищи может оказаться равным 12 ч. А это — непосредственный риск возникновения в старшем возрасте функциональных нарушений пищеварения, угроза гастрита (ставшего сегодня «типичным» заболеванием современного школьника) и прочих весьма неприятных для здоровья последствий. Многочисленные исследования доказали, что у детей, пропускающих завтрак, выше уровень тревожности, психического напряжения, рассеянное внимание по сравнению с их регулярно завтракающими сверстниками.

Итак, завтрак необходим! Но что делать, если любимое чадо, обливаясь слезами, категорически отказывается завтракать? У «Разговора о правильном питании» есть свой рецепт решения проблемы.

Прежде всего, не следует предлагать завтрак только что проснувшемуся ребенку. Он откажется от еды, так как чувство голода у него еще не возникло. Для пробуждения аппетита дайте ему выпить натошак кисло-сладкого сока. И подождите 30. 40 мин, пока он будет умываться и собираться — достаточное время для того, чтобы аппетит «проснулся». Поможет здесь и утренняя гимнастика. Не обязательно ее делать «по правилам». Наклоны, приседания и т.д. Включите веселую музыку, и пусть ребенок потанцует (кстати, а вы не хотите составить ему компанию?).

Ребенок отказывается от супа, ест сухомятку

Да, сухомятка — явно не лучший вариант приема пищи, хотя, увы, весьма популярный среди современных детей. Между тем такая еда не только не обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и витаминами, но и трудно усваивается, раздражает стенки желудка, заставляя его работать с напряжением. Последствия — боли в желудке, спазмы и как результат — хроническое нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта.

Как объяснить это ребенку? Ведь сейчас, когда он с удовольствием жует хот-дог или грызет чипсы, у него нет еще никаких проблем, связанных с пищеварением, а представить, что они когда-нибудь в далеком (с точки зрения ребенка) будущем появятся, ему очень сложно.

Возьмите два воздушных шарика. Объясните ребенку, что шарик похож на

желудок человека. Когда в него попадает пища, он увеличивается в размерах, а стенки его начинают сокращаться, чтобы пищу переварить. Теперь в один «шарик-желудок» налейте жидкую кашу или суп, а во второй — поместите куски хлеба.

Обратите внимание детей на то, как по разному выглядят «желудки» . один ровный, гладкий, второй . бугристый, неравномерно наполненный.

Предложите детям ответить на вопрос: «Какой человек будет легче двигаться, лучше себя чувствовать . тот, кто питается всухомятку, или тот, кто съел полноценный обед?» Уверяем, такая демонстрация оказывается очень убедительной и заставляет ребенка изменить свое отношение к питанию.

Для того чтобы закрепить воспитательный эффект, можно предложить ребенку придумать свой обед — нарисовать обеденный стол с блюдами, которые должны входить в состав обеда: закуску, первое и второе блюда, десерт, а потом вместе с ребенком приготовить «нарисованный» обед.

Покажите ребенку, как можно сделать второе блюдо не только вкусным и полезным, но и необычным внешне. Например, с двух сторон положить листья салата, при помощи кетчупа и ягодок брусники «нарисовать» рот, глаза и нос, то получится Чебурашка. Картофельное пюре или гречневую кашу можно выложить на тарелку в виде фигурки снеговика или медвежонка. Кусочки овощей, зелени помогут усилить сходство. Приятного аппетита!