

# Как накормить ребенка и получить удовольствие: 12 шагов

Совместная трапеза должна быть приятной. Взрослым всего лишь необходимо поменять свои ожидания относительно того, как нужно есть вместе. Если не выяснять, кто главный, во время еды, предоставить детям некоторый выбор и сделать прием пищи поводом для общения, то дети смогут научиться хорошо (и даже замечательно) и правильно питаться.

**Всегда ешьте за столом.** Детям нужен порядок, чтобы научиться питаться по правилам, а стол — специальное место для приема пищи. Получив приглашение сесть за стол, они понимают, что пришло время поесть и надо отложить все другие дела. Нельзя разрешать малышам смотреть во время еды телевизор или пользоваться гаджетом. Во время еды — только еда и общение и больше ничего.

**Сидите на своих местах.** Дошкольникам нравится сидеть на одном и том же месте, и остальных они тоже хотят видеть на постоянных местах. Это сродни режиму: стабильность успокаивает. Когда у каждого члена семьи есть свое место, формируется своеобразный ритуал, настраивающий на прием пищи.

**Сидите рядом с детьми, ешьте мало.** Возможно, вам не захочется есть в пять или полшестого вечера или будет некомфортно от суеты, которую создает малыш. Это можно понять. Но поскольку еда — это общение и поскольку дети усваивают правильный порядок действий, подражая взрослым, даже если это для вас не главный прием пищи, важно, чтобы вы сели за стол вместе с ребенком и перекусили чем-то легким. Иначе как они научатся правильно вести себя за столом, если у них не будет образца для подражания?

**Обсуждайте за столом все, кроме еды.** Так ребенок научится общаться и не обращать внимания на то, что он ест. Некоторым родителям трудно на это настроиться. Но представьте, что бы вы чувствовали, если бы ваши друзья стали комментировать то, как вы едите. Или, может, вы помните, как вас обсуждали родители: «Что, невкусно? Почему ты так мало съела?». Вообще-то дети съедают гораздо больше, если никто к ним не присматривается и не делает замечаний.

Обсудите, что происходило сегодня днем или чем дети займутся на выходных, что-то для них актуальное. «Я думала о нашей прогулке в парке. Помнишь ту собаку, которую мы видели? Она так громко лаяла». Такие беседы за столом доставляют удовольствие и учат детей вести себя в обществе других людей. При этом дети едят, не думая о самой еде. Однако не нужно ждать от ребенка, что он всегда будет участвовать в разговоре. Вы можете говорить в основном сами.

**Когда ребенок поел, его время за столом закончилось.** Большинство детей, особенно двух и трех лет, не будут сидеть за столом, если они все съели, и неразумно ждать этого от них. Скажите им: «Ты знаешь, что наелся. Если все — иди поиграй. Ужин закончен». Так вы покажете, что доверяете детям самим решать, когда они наелись. И еще вы закрепите важную установку: сидят — когда едят, встают — когда наелись.

**Малыш кидает еду?** Это значит, что он уже сыт. Вы можете прокомментировать его поведение так: «Я вижу, ты наелся. Можешь выходить из-за стола». Уберите тарелку ребенка, чтобы он понял, что вы имеете в виду. Если он кидает еду, едва начав есть, предлагаю сказать: «Мы не бросаемся едой. Если ты доел, я забираю твою тарелку», чтобы ребенок имел возможность еще поесть. Но если он не прекращает — значит все.

**Вы покупаете еду, вы ее подаете на стол.** Если вы довольны тем, что попадает на стол, то подумайте, почему вас волнует вопрос о том, что вы едите. У маленьких детей аппетит меньше, чем мы предполагаем, и невозможно предугадать, что именно они съедят. Лучше положить на тарелку разную еду, и пусть ребенок сам выберет, что ему хочется. Некоторые начнут привередничать и вообще ни к чему не притронутся; уважайте это решение.

**Пройдитесь с ребенком по магазинам.** Сходите в продуктовый магазин или на рынок, где продается фермерская продукция. Пусть ребенок поймет, откуда в доме берется еда, и почувствует гордость, что делает то же, что и взрослые.

**Не будьте занудой-поваром.** Если ваш ребенок отказывается от какой-то пищи, но вы позволили ему выбрать из того, что он точно ест, тогда он может принять решение самостоятельно. Всегда подавайте на стол как минимум одно его любимое блюдо (у моих детей это был хлеб!). Иными словами, не надо указывать ребенку, что и в каком количестве есть, как только пища оказалась на столе.

**Не обещайте ребенку лакомства** для того, чтобы он доел основное блюдо. Сладости слишком привлекательны и полностью займут мысли малыша. Он начнет их кланчить и ни о чем другом даже думать не захочет. Избегайте этого и не заманивайте его никакой едой. Лучше пусть вся пища воспринимается одинаково. Вы все еще воюете за столом? Пусть дома не будет той еды, которая провоцирует конфликты.

**Не рассчитывайте на хорошие манеры в этом возрасте** — демонстрируйте их сами. Ваш ребенок берет пример с вас. Если вы относитесь к нему с уважением, сами говорите ему «пожалуйста» и «спасибо» и хорошо ведете себя за столом, он научится вежливости, когда станет старше.