



### О питании детей

За много лет работы воспитателем в детском саду, я часто слышу жалобы от родителей на плохой аппетит у своих детей. Родители жалуются, что ребёнок плохо ест, что целый день ребёнок может проходить голодным, что ребёнок кушает только один хлеб и т.д. Да, действительно у каждого ребёнка свой аппетит: у кого-то очень хороший аппетит, у кого-то плохой. Один ребёнок ест всё подряд, а другого приходится уговаривать съесть хотя бы пару ложек каши или супчика.

Что я могу сказать о питании детей? В своё время я долго работала в детском саду диетсестрой и о питании знаю не понаслышке. Поэтому я часто обращаю внимание на питание наших детей в детском саду. Я замечаю, что уже в 2-3х летнем возрасте у малышек начинаются проблемы с ЖКТ. Для здоровья и благополучного развития детей полноценное питание играет большую роль! Но я большой акцент сделала бы на качество, нежели на количество потребляемой еды. Многие родители убеждены, что их ребёнок должен есть много, быть пухленьким, сытым и тогда он будет здоров. Дело в том, что для ребёнка не обязательно нужно съесть много еды, чтобы вырасти здоровым, а главное, чтобы еда была разнообразной и качественной. В своё время старшее поколение, которое само испытывало голод и нужду в детстве, навязало нам свой сценарий жизни, где должно съедаться всё, что лежит у тебя на тарелке.

Сначала в нас впахивали еду до отвала, чтобы за ушами *«трещало»* и *«распирал»* животик, а, когда мы выросли, стали сидеть на диетах, чтобы избавиться от лишнего веса. Помню как одна моя знакомая кормила своего сына, силком запихивая в него целую тарелку еды, а когда сын повзрослел, то стала вешать замок на двери кухни, потому что сын вырос с хорошим аппетитом и стал *«месту»* всё подряд, в следствии чего у него появился лишний вес. Вот так с детства нам навевают хороший аппетит, а во взрослой жизни мы не знаем, что делать с этим хорошим аппетитом.

На самом деле ни ребёнку, ни взрослому не нужно много еды, чтобы быть здоровым. Пусть ребёнок или тот же взрослый, съест немного еды, но полезной еды. Часто мамы переживают: **«Он поел только супчик? Ну что от этого супчика-то, ведь вода одна!»** Почему-то мамам кажется, что если ребёнок не набил свой живот битком, то он остался голодным. А ведь в том же бульоне много белка, а в овощном супе много полезной клетчатки. И даже если ребёнок съел только супчик, значит, эта лёгкая пища быстро переварится, а значит и лучше усвоится. А битком набитый живот часто приводит к дисбалансу в кишечнике и нарушениям обмена веществ. Пища переваривается тяжело и долго, плохо усваивается, могут появиться запоры или диарея. Как правило, именно от переедания у людей часто возникают проблемы с пищеварительным трактом, нарушения работы ЖКТ, после чего возникают хронические заболевания и лишний вес.

Помню, как я дома кормила своих маленьких детей и тоже не выпускала из-за стола, пока тарелки не будут чистыми, пока однажды не столкнулась с подобной проблемой с моим сыном. Мой сын не хотел ходить в сад только из-за того, что его заставляли там кушать. С утра он уже плакал и причитал, чтобы его там не кормили. Разговор с воспитателями не помог. Они убеждали меня, что это полезная еда, что они не заставляют, но уговаривают, показывали, как хорошо он поправляется и набирает вес. Мой сын был стеснительным мальчиком, не мог отстаивать свои права, ему насильно в рот не пихали, но из-за стола всё равно не выпускали. В результате из садика он выпустился со второй группой ожирения и с полным отвращением к рыбе и творожной запеканке, потому что насильно впиханная еда в организм никакой пользы не несёт, только откладывается в виде жира и в виде камней в кишечнике, засоряя организм. Сейчас он уже взрослый и ожирения у него нет, но рыбу и творог он терпеть не может до сих пор и вспоминает те негативные чувства из детского сада.

Привычки в питании закладываются ещё в детстве и остаются на многие, многие годы! Чтобы привить культуру правильного питания ребёнку, нужно самому начать правильно питаться, иначе малыш глядя на вас, будет есть тоже самое. Сколько бы вы не говорили своему малышу о вреде конфет, но если он видит, как мама поедает одну конфету за другой, то рано или поздно он тоже начнёт их есть без остановки. Такие же дела обстоят и с хлебом. В наше время очень популярны различные всевозможные виды бутербродов, гамбургеров, бик маков. В голодные времена кусок хлеба был на вес золота и часто спасал человека от голода. Овощные или мясные бульоны тоже всегда ели вприкуску с хлебом, чтобы было сытнее, ведь раньше супы не были такими густыми и сытными как сейчас. В наше время, когда у нас такое разнообразие в питании и продуктах, пришло время подумать о качестве еды, а не есть то, что сытнее, чтобы избежать голода. Детям очень нравится хлеб, потому что он навязан уже с младенчества. Как только у ребёнка появляются первые зубки, детям суют кусочек хлеба или сухарика. Вот так ребёнок ещё с младенчества приобретает вредные пищевые привычки, предпочитая здоровой еде **«сухоятку»** и сладости. Часто взрослый, когда проголодается, пичкает себе в рот кусочек хлеба. Так же и дети. Если ребёнок проголодался, он тянется за хлебом. Я постоянно наблюдаю в саду такую картину: как бы красиво не был накрыт стол, какие бы блюда там не стояли: суп, салат, второе блюдо... но когда дети садятся за стол на обед, их руки в первую очередь тянутся за хлебом. После того, как ребёнок наелся булки и хлеба, много ли он съест после этого другой еды? Нет, не много! А некоторые дети довольствуются одним хлебом и совсем отказываются кушать любую другую пищу, ведь хлеб действительно вкусный, сытный и хорошо утоляет голод. Но вот настолько ли он полезный? Нельзя сравнивать тот хлеб, что пекли наши бабушки из натуральной закваски из зёрен, собранных с собственных полей, грубого помола — и сегодняшний хлеб из модифицированной муки с кучей всяких добавок и примесей. Явно хлеб не полезней супа или овощного рагу! Некоторые родители более спокойны, если их дети наедятся хотя бы хлеба и не останутся голодными. Но если целыми днями кушать только хлеб, то хлеб быстро засорит кишечник и приведёт к нарушениям пищеварения. Я бы предпочла давать хлеб уже с третьим блюдом, как поощрение, когда суп и второе блюдо уже съедено или хотя бы испробовано. Насытившись первым и вторым блюдом, многие дети уже и сами отказываются от хлеба, когда его предлагаешь в конце обеда, и они просто допивают компот.

Я вижу, как родители перекармливают детей сладостями. Родители приходят в сад за детьми и тут же суют своему ребёнку чупа-чупс, конфеты, печенье и в лучшем случае сок. По утрам дети приходят в детский сад с конфетами в руках, печеньем, булками, сушками. А потом удивляемся, почему дети не хотят есть кашу на завтрак! Советую родителям обращать внимание на состав продуктов. Однажды я почитала состав детского печенья, рекомендуемого как детское питание, и ужаснулась от его состава. Я бы порекомендовала вместо всех этих сладостей предложить детям орехи, сухофрукты или сладости домашнего приготовления. Домашние сухарики гораздо вкуснее магазинных, а из яблок можно приготовить пастилу в домашних условиях.

Хочу дать несколько советов, что, по моему мнению, может повысить аппетит детям:

1. Соблюдать режим питания. В саду еду подают всегда в одно и то же время по режиму. Как правило, организм привыкает получать питание в одно и то же время, и уже к определённому времени начинает вырабатываться желудочный сок, который вызывает аппетит. Многие дети с удовольствием хватаются за ложки и начинают поедать еду, особенно после хорошей прогулки. Было бы замечательно, чтобы и дома родители придерживались режима питания, тогда желудок будет всегда к определённому времени вырабатывать желудочный сок.
2. Очень хорошо повышает аппетит активная прогулка. Активные движения сжигают калории, и организму требуется восполнение энергии, о чём он и сигнализирует, вызывая аппетит. Свежий воздух тоже играет большую роль в повышении аппетита.
3. Перекусы между едой должны быть лёгкие и возбуждающие аппетит, а не наоборот – угнетающие. Лучше дать ребёнку фрукт или овощ, чем хлеб или печенье. Если ребёнок будет целыми днями ходить и жевать хлеб, печенье или конфеты, то головной мозг не будет получать сигналы о голоде, ведь организм уже занят перевариванием пищи. Фрукты же, в небольшом количестве, быстро перевариваются и хорошо усваиваются организмом, стимулируя при этом выделение желудочного сока.
4. Если у ребёнка плохой аппетит или он не хочет пробовать новое блюдо, то можно подать блюдо в каком — то необычном виде. Например, яичницу в виде милого личика с глазами и весёлой улыбкой, или варёное яйцо в виде поросёнка, или нарисовать джемом на блюде с кашей смешную мордочку. Сейчас в интернете можно найти много советов, как украсить блюдо, чтобы ребёнку обязательно захотелось его попробовать. Можно вместе с ребёнком приготовить то или иное блюдо, чтобы ребёнок сам захотел попробовать то, на что он приложил свои усилия.
5. Атмосфера во время еды должна быть доброжелательной и спокойной. Если кто-то ругается во время еды, или мама пытается насильно накормить ребёнка, с криками, угрозами и наказанием, то у ребёнка сложится негатив в отношении еды. Каждый раз при слове **«кушать»** ребёнок будет вспоминать неприятные чувства, которые он испытывал во время кормления, и аппетит будет тут же пропадать. Лучше похвалите ребёнка за то, что он всё доел, за то, что убрал посуду со стола, за то, что аккуратно поел, за то, что тихо сидел за столом и т.д. Можно найти много причин для похвалы. Похвала — это лучший результат.

В любом случае, насильственное кормление не принесёт организму пользы. Еда, съеденная без удовольствия, тяжелее переваривается и усваивается, засоряя кишечник и откладываясь в виде жировых отложений.

Часто наши дети отказываются от еды во время адаптации к детскому саду, и родители очень переживают, что ребёнок ничего не ест, начинают пихать еду насильно. Отказ от еды во время адаптации является естественным процессом, ведь ребёнок переживает, испытывает стресс, аппетит снижается. Если в этот момент ещё и насильно кормить ребёнка, то стресс только увеличивается.

6. Ещё одно замечательное правило — у каждого человека есть свои вкусы и свои желания! Как говорится, на вкус и цвет товарища нет! И дети тоже имеют право иметь свои желания, и у них тоже могут быть любимые и нелюбимые блюда. Кто-то с удовольствием поедает тушёные овощи, а кто-то любит картофельное пюре с котлетой. И вряд ли вы будете есть блюдо, которое вы терпеть не можете. А если и съедите, то от безысходности и представьте свои чувства при этом. Эта еда ещё долго будет стоять у вас в глотке, вызывая неприятные чувства. Почему тогда ребёнок должен есть всё, что хочется маме в него впихнуть? Часто мамы спрашивают воспитателей: **«Почему ребёнок в саду так плохо ест? Наверно у вас не вкусно готовят, ведь придя домой, ребёнок съедает целую тарелку пельменей или макарон!»** Действительно, если ребёнок приучен дома есть пельмени и макароны, которые не дают в детском саду, то навряд ли ребёнок в саду будет есть тушёные овощи.

Однажды наша няня, которая работала в нашей группе, пыталась накормить ребёнка, уговаривая, причитая и пытаясь впихнуть ему в рот ложку. Я ей предложила съесть самой. На что она ответила: **«Ой, нет! Я не хочу есть, да и не люблю овощи!»** У меня тут же появился к ней вопрос: **«А почему вы думаете, что ребёнок должен это съесть или любить овощи?»** Не забывайте, пожалуйста, что у детей тоже есть свои вкусы и желания! Это не значит, что ребёнок целый день должен кушать сладости. Не будем впадать в крайности! Но если ребёнок с плохим аппетитом, то хорошо бы прислушаться к его желаниям: например, ребёнок отказывается есть картофельно-мясную запеканку, но с удовольствием ест картофельное пюре с мясной котлеткой, или, ребёнок не любит тушёные овощи, но с удовольствием ест салат из овощей.

Запомните, что привычки закладываются в детстве и остаются на долгие годы! Будьте примером для своих детей и чаще хвалите их! Хорошее мамино настроение и мамина любовь — творят большие чудеса и меняют весь мир вокруг!