

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Педагогический прикорм

Несколько принципов кормления ребенка, у которого уже есть нарушение пищевого интереса (для детей от 9 месяцев до 3 лет на ГВ).

1. Садитесь за стол вместе с ребенком и берите его к себе на колени (после 8-11 месяцев уже можно сажать за отдельное место рядом.) Вы должны поставить порцию еды себе, другим членам семьи, а ребенку пока ничего не предлагать. Просто сидите и все едите, а он смотрит.
2. Как только вы увидели, что ребенок заинтересовался едой, вы из своей тарелки, свою еду даете на кончике ложки и продолжаете есть дальше. И так пока ребенок проявляет интерес к еде. Если он перестал интересоваться содержимым вашей тарелки, то Вы его спускаете на пол, даете какой-нибудь кусок (сушка, морковка, сухарь, яблоко со шкуркой) пусть он его грызет, а Вы с семьей продолжаете кушать.
3. Помните, детям интересно есть только то, что ест их мама, а в последствии вся семья. Специальное пюре из баночки никогда ребенок нормально есть не будет. Он вообще скептически относится к тому, что ему подсовывают что-то другое, чего все не едят.
4. Сейчас у ребенка задача научиться переваривать пищу, которую едят в его семье.
5. С молоком матери ребенок получает все необходимые ферменты, которые помогают ему справиться со взрослой пищей. Не отказывайте ребенку в груди до, после и вовремя прикармливания. Ваше молоко ребенку необходимо, чтобы он мог усваивать всю вводимую пищу.
6. Не бывает вредных продуктов, это мифы. Все, что Вы ели будучи беременной и все, что Вы ели все эти месяцы кормления, все это ребенок уже готов принимать и переваривать.
7. Не кормите ребенка насильно. Это приводит к тому, что ребенок начинает манипулировать взрослыми. Ваши действия в случае, если ребенок есть отказывается такие: взяли его тарелку, забрали и съели все, что в ней было, убрали со стола. Все. Обед закончен, теперь ждем следующего раза.
8. У ребенка не должно быть свободного доступа к еде. Он в руки получает только то, что мама ему выделит. Если ребенок бросил кусок или начал им играть, вы забираете и съедаете, показывая всем своим видом, что едой нельзя баловаться, еду надо только есть.
9. За столом никаких игрушек, только еда. Все, кому есть неинтересно, отправляются играть в комнату.
10. В течении дня нужно обеспечить ребенку 4-6 разовое питание. Причем, как сказано выше, не отдельное от всех, а именно с семьей. Если Вы сами так часто есть не хотите, то идете просто пить чай и перекусывать, главное, чтобы ребенок видел, что это не его лично пошли кормить, а это мама пошла есть и его взяла собой.
11. Если ребенок балуется или начал играть, вы спокойно говорите, что у нас за взрослым столом так не едят и спокойно отправляете его на пол или в комнату. Если он просится опять, то берете, но при первых признаках баловства, опять «выгоняете» и уже третий раз не берете, до следующего приема пищи.
12. На глазах у ребенка пища не должна выбрасываться, все только доедается Вами или делается вид, что доедается. Нужно сформировать у ребенка ощущение, что пища это ценность, и никто не разрешит обращаться с ней ненадлежащим образом.

Помните еще об одной вещи, все что ребенок не попробует до 1,5 лет он либо вообще есть не будет, либо будет плохо усваивать.

Неправильно приученного ребенка на протяжении 2-3 дней не кормим совсем! Вообще! Некоторым упрямям устраивается 2-х недельная голодовка! После чего начинаем питаться по новым правилам.

## Поведение ребенка за общим столом:

1. Ребенка категорически нельзя кормить отдельно! Сажая ребенка за отдельный стол и стул, мы превращаем этот процесс в специальную процедуру баловства и развлечения, когда все кругом занимаются только им, типа купания.
2. За общий стол желательно ребенка сажать на такой стул, с которого он может САМ слезть. Как подходящий вариант - подушка на взрослом стуле. А если это все-таки высокий детский стул, то снимите с него специальный стол и придвиньте к вашему, отрегулировав высоту. Научите ребенка самого из него вылезать. Самостоятельнодвигающийся ребенок должен иметь возможность слезть со стола за куском, который уронил. Иногда это проще организовать с маминых колен, так как удобных стульев в доме нет, значит продолжаем сидеть на коленях, лет до 1.5, когда сможем сами слезть с любого стула!</p><p> Неудобно кормить на коленях только мамам, которые не делали это регулярно и постоянно! Успевайте действовать быстрее ребенка! Наши мамы так кормят и в 1 год и 2 месяца, а некоторые и позже. Просто не позволяйте вертеться! Держите, наказывайте выставлением из-за стола! Если же ребенок на коленях уже ничего не ест, сидеть все равно обязан, если маме нужно! Эти же меры применяются и к стулу. Придется Вам самой тогда снимать ребенка за каждым кусочком и затаскивать его обратно!
3. Стол должен быть накрыт, и на нем все должно стоять так, чтобы маме было удобно. Выставлять блюда по одному можно только при наличии большой семьи, в которой все помогают собирать посуду, менять тарелки и т.п. Для женщины, сидящей с малышом на руках за столом с еще одним – двумя детьми, вставать из-за стола, чтобы что-то отнести–принести больше 2-х раз очень неудобно! Поэтому выставить можно практически все, кроме десерта, но некоторые блюда могут быть пока закрыты крышками или накрыты салфеткой.
4. Ребенка НИКОГДА не кормят за сказки и пляски! Он ДОЛЖЕН ПРОСИТЬ еду! По собственной инициативе мама может предложить 1 микродозу еды (для ребенка обучающегося есть) или 1 чайную ложку (для ребенка уже умеющего). Не съел – быстро съели за него и больше ничего не предлагаем.
5. Ставьте ребенку пустую тарелку. Когда он потянется за едой из Вашей, то своей ложкой кладете ему из своей тарелки чуть-чуть еды. Причем если он и после этого не хочет ее есть, то забираете его тарелку, съедаете и убираете. Дальше пусть сидит и просит, а Вы имеете полное право дать или не дать. На Ваше усмотрение. Главное, чтобы у ребенка в сознании складывалось, что еда это не развлечение, что едой не балуются, что еда просто так не стоит на столе, ее добыть надо, «поохотиться».
6. Ребенка никогда НЕ УГОВАРИВАЮТ сидеть за столом тихо, не капризничать или не мешать – все эти действия пресекаются, причем немедленным выдворением из-за стола. Выдворять можно под стол или в другую комнату. Важно, чтобы ВСЕ, кто при этом присутствуют, отнеслись к этому действию с пониманием. Мама имеет ПРАВО так поступать, никто не вступается, не жалеет, не комментирует и уж тем более не реагирует на скандал, который ребенок возможно закатит.
7. Сисю за столом дать можно, но не отрываясь от своей еды и не обеспечивая ребенку в этом вопросе никаких удобств! Не может - идет своей дорогой, пока мама не освободится! Мама освобождаться должна долго и ни в коем случае не отрываться для такой мелочи от своей тарелки!</p><p> Если ребенок не может взять грудь за столом и немедленно успокоиться - он спускается с рук на пол, а мама продолжает спокойно есть! Если он там буйствует, можно взять обратно, но не переставая есть. И пока мама не закончит – из-за стола не выходит!
8. Из-за стола встают, закончив есть, или по совершенно неотложным делам! Желательно с совсем маленьким дитем даже не отбегать к телефону, всем своим видом демонстрируя, что еда – важнее. Поэтому, если ребенок закончил есть раньше мамы или начал баловаться, мама выносит его из-за стола, а сама ВОЗВРАЩАЕТСЯ ОБРАТНО. И доедает! Спокойно и неторопливо. Важность и ценность еды демонстрируется ребенку только таким отношением!
9. У всех детей есть инстинкт самосохранения, поэтому ребяенок НИКОГДА НЕ БУДЕТ ГОЛОДАТЬ! НЕ ЕСТ, ЗНАЧИТ ГОЛОДА НЕТ!!!! Тем, кто сомневается, маленький психологический этюд (из книги В. Леви «Нестандартный ребенок», изложено своими словами). У каждого взрослого есть такие виды еды, которые он не любит! Вам, например, нравится вареный лук в супе? Ну или придумайте еще что-нибудь такое же мерзкое, склизкое и очень противное. А теперь представьте себе, что великан, ростом с 4 Ваших сажает Вас в огромный высокий стул под самый потолок и упорно пихает вам в рот огромную, размером с тарелку, ложку

этого самого лука!!!! Представили? Уговаривает, сказки рассказывает и не отстанет, пока не проглотите! Еще и проверит, проглотили ли! Убежать некуда! Мерзко? Думаете, что с мороженым было бы лучше? Хорошо, представьте, что с мороженым, но каждый день, 3-4 раза в день, бадья мороженого, да еще и под потолком, и независимо от того, хотите или нет! Если воображение у Вас хорошее, Вы больше НИКОГДА не будете заставлять своих детей есть!

10. Кусочничанье - нормальный этап. Потому, что заниматься долго одним делом неподвижно они не могут, плюс - питаются в основном отдельно. Следовательно, посидев за столом и съев одно - максимум 2 блюда, через час мы готовы поесть еще что-нибудь из того, что было на том же столе! При хорошем аппетите - вредной привычкой не является. Кусочничать прекращаем, если ребенок начинает плохо есть! Грубо говоря - нормально позавтракал - можешь кусочничать до обеда. Плохо пообедал - извини, жди ужина. Плюс - достаточная разумность. У детей могут быть и вполне объективные причины не есть.
11. Если в семье мало народу, мама должна почаще устраиваться пить чай, то со сладким, то с соленым, в общем, с чем-нибудь, таким образом тот же набор продуктов будем получать не за 3 большие еды, а за 5-6 маленьких.
12. Теперь про суп. Ребенку дается пара ложек супа для самостоятельного поедания, а тем временем мама спокойно докармливает из своей тарелки.
13. Мама имеет право выгрести у ребенка изо рта все, что там есть! Это МАМИНА еда, она ей РАСПОРЯЖАЕТСЯ, а именно, захотела - дала, захотела - отняла. Мнение ребенка здесь не спрашивают! И это совершенно нормально и естественно, потому что:
  - не он эту еду добывает;
  - не может пока оценить степень ее полезности-вредности;
  - не может понять какие количества еды для него оптимальны.Для всего этого у ребенка есть МАМА, поэтому если она НИЧЕГО НЕ ОТБИРАЕТ - значит поведение ребенка не контролирует, он предоставлен сам себе.

Еда - это не предмет для обсуждения. Ведь мама защищает от того, чтобы подавился, отравился, переел! Ребенок значимость опасности оценить не может! Поэтому забрали кусок и все, с абсолютно уверенным лицом, что вы имеете ПРАВО так делать, тогда ребенок и не подумает вам возражать. Нужно просто очень хорошо понять, что вы не боретесь с ребенком, не давите на него, а делаете то, что НЕОБХОДИМО, ЖИЗНЕННО ВАЖНО! Здесь не время и не место проявлять самостоятельность. А если он подобрал какую-то гадость на улице?!!! Вот уж где мамина реакция нужна! А как это у вас получится, если Вы всегда позволяли тащить в рот все подряд и не отдавать обратно! Нужно именно периодически отнимать, к примеру, большие куски, чтобы ребенок знал, что мама такое право имеет. При этом старайтесь действовать достаточно быстро и решительно, а главное, ЕСЛИ УЖ НАЧАЛИ вытаскивать, обязательно НАСТОИТЕ на своем, возможно, в первый раз даже ценой пальцев.</p><p> Есть вещи, которые мама должна делать быстро, уверенно и безапелляционно, они не обсуждаются, пока ребенок не подрастет и сам не сможет в этом разбираться.</p><p> Ребенок В ПРИНЦИПЕ не может и не умеет контролировать потребление новой еды, с которой его знакомят. Ему ООочень нравится сам процесс, поэтому контроль ВСЕГДА дело мамы. Мама выделяет порции, мама следит, чтобы не подавился, и мама ПОСТОЯННО отнимает слишком большие куски и помогает не подавиться. Именно поэтому прикорм и осуществляется у мамы на коленях, чтобы она ВСЕГДА успела отреагировать. Все куски твердых продуктов (не мягких, которые мама выделяет микродозами, а твердых, от которых ребенок сам может откусить), даются ребенку ПРЯМО в ручку, и он их ДОЛЖЕН держать САМ!!!! Если уронил-потерял - мама забрала и съела, если роняет постоянно - ЕМУ РАНО ПРИКАРМЛИВАТЬСЯ. Ну а чтобы мама не лезла в рот ребенку каждую минуту, нужно грамотно выбирать продукты для самостоятельного поедания и грамотно отрезать куски! Мини-сушки, кстати, не даем, даем сушки побольше, типа челночок, чтобы в рот не так просто пролезали целиком!