

Вредные советы, или Как научить ребенка есть без аппетита?

Ваш малыш хорошо кушает и не считает, что еда – это пытка, придуманная взрослыми специально для детей? Это огромное упущение с вашей стороны! Помните только обо всех тех своих знакомых, которые безуспешно пытаются бороться с лишним весом, и вы согласитесь с тем, что лучший способ избежать этой проблемы – привить ребенку стойкую неприязнь к еде с самого раннего детства. Следуйте моим советам, и результат не заставит себя долго ждать!

Шаг первый: Превратите прием пищи в шоу. Песни, пляски, театрализованные представления должны стать непременным спутником кормления малыша. Если вы не обладаете никакими талантами, то можно прибегнуть к помощи телевизора. Если обладаете, все равно, телевизор лишним не будет – чем больше посторонних раздражителей будут воздействовать на ребенка, тем быстрее он забудет о первоначальной цели мероприятия.

У этого шага есть две основные миссии:

- 1) дитя привыкнет к развлечению и в дальнейшем не станет есть, если перед ним никто не будет плясать;
- 2) питательную ценность всех съеденных ребенком продуктов можно будет смело делить на два: когда человек отвлекается на предметы, не связанные с едой, организм хуже усваивает пищу.

Шаг второй: Научитесь составлять меню без учета вкусов ребенка. Да и о каких вкусах может идти речь, если едок, что называется, «от горшка два вершка»? Он ведь еще ничего не понимает в еде! Так что пусть ест то, что перед ним поставят. И ничего страшного нет в том, что при одном только виде манной каши у ребенка срабатывает рвотный рефлекс. Баловство и показуха это все! Чем неприятнее будет предложенное блюдо, тем скорее ребенок поймет, что еда – это не удовольствие, а суровая необходимость. (Некоторые особо «продвинутые» родители необыкновенно умело мотивируют ребенка съесть все, что положено: «Не будешь кушать – заболеешь и умрешь!» – но это высший пилотаж, на такое способны немногие.)

Шаг третий: Заставляйте ребенка кушать. Не устаю повторять: самый лучший способ отвлечь человека от чего-либо – вменить это ему в обязанность! Раз мама решила, что

ребенок должен именно сейчас съесть именно такую порцию именно этого блюда – значит, так тому и быть. Настаивайте на своем, ребенок должен признавать ваш авторитет! В трудные минуты пусть дух ваш поддерживает незабвенный образ воспитательницы детского сада с бессмертной угрозой «Все, что не съешь, сложу тебе за шиворот – домой понесешь!». Не стоит тратить время на то, чтобы разобраться, почему малыш отказывается есть. Это удел слабохарактерных родителей, которые готовы пойти на уступки, если причина покажется им уважительной. Ваша же задача – накормить, во что бы то ни стало! Это воспитывает в ребенке дисциплину.

Шаг четвертый: Расположите в пределах досягаемости ребенка как можно больше его любимых лакомств . Предпочтение следует отдать кондитерским изделиям – выпечке и конфетам. Они хорошо заглушают чувство голода. Что хорошо в этой тактике: ваши дальнейшие действия могут быть любыми – можно разрешить ребенку есть все это в перерывах между приемами пищи, а можно запрещать. Результат будет один: когда вы поставите перед ним тарелку с едой, никаких положительных эмоций она у него не вызовет. Дополнительный бонус: привыкнув к перекусам, в дальнейшем ребенок вполне сможет обходиться без обеда из трех блюд, заменяя его шоколадкой и пакетом чипсов – его будущее начальство будет в восторге от сотрудника, не отвлекающегося на обеденный перерыв!

Шаг пятый: Если вам свойственна склонность к украшательству при сервировке еды, научитесь держать себя в руках! В конце концов, еда – это не игра и не развлечение. Если ребенок должен съесть вареное яйцо и помидор, ни к чему «высаживать» на его тарелке «мухоморы». Этим вы, во-первых, сделаете прием пищи привлекательным, а во-вторых, создадите у малыша ошибочное представление о мухоморах – ведь они несъедобны! Возьмите за образец воспитание спартанцев, вряд ли кто-то городил в их тарелках триремы из морковки и маленьких легионеров из маслин и паприки.

Шаг шестой: Как можно чаще в присутствии ребенка жалуйтесь на его плохой аппетит. Нельзя забывать о силе внушения – даже если, несмотря на все ваши усилия, малыш продолжает хорошо кушать, почаще вздыхайте, рассказывая, например, бабушкам, как трудно вам накормить их обожаемого внука (кстати, бабушки – ваши лучшие союзники; никто, кроме них, не способен «закормить» ребенка до тошноты его любимым блюдом: сказывается закалка временем, вам стоит поучиться у них). Дети склонны верить родителям, поэтому, услышав в ...дцатый раз о своем плохом аппетите, малыш сделает все, от него зависящее, чтобы мама не выглядела обманщицей.

Вредные советы, или Как научить ребенка есть без аппетита

Автор: admin

20.12.2011 17:25 - Обновлено 02.11.2014 11:24

Если все пойдет по плану, вам удастся не только привить своему чаду стойкую неприязнь к пище, но и внести коррективы в процесс обмена веществ в его организме, вследствие чего стройности вашего повзрослевшего ребенка будут завидовать муляжи с кафедры анатомии. Может, конечно, случиться и так, что перегиб в метаболизме случится в другую сторону... Но это не страшно – вокруг так много желающих похудеть, что вашему малышу всегда будет легко найти товарищей по несчастью. А это уже неплохо!

Автор - **Наталья Барабаш**

[Источник](#)