

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

Стол накрыт. Вы усадили своего полуторагодовалого малыша в высокое креслице и гордо поставили перед ним тарелку с едой, которую старательно приготовили специально для него. Разумеется, там есть все необходимые для малыша питательные вещества и минеральные соли. Но вот все уже давно все съели и воздали должное шеф-повару, а у малыша еще полная тарелка, если не считать нескольких отверстий в картофельном пюре от точно нацеленных ударов вилки да разбросанного вокруг раздавленного горошка. Ваш ребенок не проявляет ни малейшего интереса к пище, так красиво сервированной вами. Бабушка бросает как бы между прочим: "Малыш выглядит слишком худым" (упрек вам как матери). Когда ребенка "морят голодом", вся ваша материнская забота ставится под сомнение. Хотите, чтобы подобных сцен не было в вашей жизни? Тогда читайте дальше.

КОРМЛЕНИЕ "ВОРОБЫШКА"

"Доктор, мой ребенок ест, как воробышек". Я тысячу раз выслушал подобные жалобы, прежде чем понял, что дети от 1 до 2 лет действительно заслужили это прозвище. Зная особенности их поведения и развития, вы сможете понять, почему дети в этом возрасте скорее "поклевывают", чем едят по-настоящему. В течение 1-го года жизни малыши растут очень быстро, поэтому им нужно много питания. В среднем к году первоначальный вес ребенка утраивается, а в период от 1 до 2 лет он увеличивается всего на 30% или даже меньше. В это время более быстрыми темпами идет увеличение роста, а не веса; на рост расходуются и некоторые запасы жира, накопленные за 1-й год жизни. Такое похудание - обычное явление на 2-м году жизни ребенка, хотя некоторые родители считают, что причина этого в недоедании малыша, и очень переживают по этому поводу. Кормление ребенка 1-2 лет имеет свои особенности, связанные с его развитием и изменением поведения.

Недавно научившийся ходить ребенок не может долго сидеть спокойно на одном месте, в том числе и за столом во время кормления. Дети слишком увлечены своими неустанными исследованиями по всему дому, и эту особенность нельзя не учитывать в их режиме. Многие специалисты по детскому питанию утверждают, что для такого "делового" ребенка больше подходят частые кормления понемногу. Таким образом, дети от 1 до 2 лет вполне заслужили свое прозвище - "воробышки". К концу 1-го года у малышек совершенствуются психомоторные навыки, они хорошо захватывают и удерживают предметы большим и указательным пальцами; этот новый навык они используют и при кормлении. Дети с удовольствием берут маленькие кусочки пищи с тарелки и отправляют их в рот.

Нет настроения - нет и аппетита

Неупорядоченное кормление так же характерно для нормально развивающегося ребенка 1-2 лет, как и резкая смена настроения. Ребенок может хорошо есть сегодня, а завтра не возьмет в рот ни кусочка. Он может обожать сырые овощи, а потом вдруг отказаться от них. Один папа сказал: "Единственная последовательная вещь в питании моего маленького сына - это непоследовательность". Такое неупорядоченное питание - обычное явление, хотя оно и доставляет родителям массу хлопот. Если вы подсчитаете, сколько и чего именно съел ваш ребенок за неделю или за месяц, то будете приятно удивлены, обнаружив, что его питание оказалось более сбалансированным, чем вы предполагали. Детям младшего возраста нужно от 1000 до 1300 калорий в день, но вовсе не обязательно, чтобы такое их количество поступало ежедневно. В один день дети могут почти ничего не есть, но восполнить недостающее на следующий. Сбалансировать пищу ребенка по питательной ценности можно не ежедневно, а за более длительный промежуток времени. Одна из мам нашла такой выход: "Когда у дочки плохой аппетит, я даю ей только один вид продуктов, причем в каждое кормление - разный. Вместо того чтобы подавать ей в каждое кормление сбалансированную пищу, я рассчитываю баланс на неделю".

Роль родителей - роль детей

Воспитав восьмерых детей, мы должны признать, что первых из них в 1-2 года мы кормили "по старинке": чувствовали ответственность за каждое кормление - за то, что и сколько они съели и очень переживали, если не удавалось скормить им все, что было приготовлено. Потом с этим было покончено. Мы пришли к выводу, что наша основная обязанность: купить хорошие продукты, приготовить их, сохранив как можно больше питательных веществ, и подать их детям интересно и красиво оформленными. На этом наша работа заканчивается. Когда съест, сколько и как - решает сам малыш (конечно, с нашей помощью и под нашим наблюдением). Мы ослабили давление на детей, и сами перестали быть слишком напряженными во время еды, мы наслаждались этим временем, общаясь с детьми. В результате они стали есть гораздо лучше прежнего и с большим удовольствием.

Если в семье много детей разного возраста, их трудно собрать всех вместе за столом. Мы редко прилагаем усилия, чтобы усадить их за стол и заставить есть. Главное - чтобы они не были голодными. Мы пытались найти среднее между давлением и беспечностью в кормлении детей и старались подстроиться под их потребности и настроения. В битве за насильственное кормление не бывает победителей. Слишком большой нажим изнуряет обе стороны и вызывает только отвращение и неправильное отношение к еде у ребенка. Обычно мы стараемся найти разные хитрости, чтобы замаскировать нелюбимые блюда и занять внимание детей, сводя кормление к игре (ложка-самолет, кусочек маме - кусочек тебе и тому подобное).

ЧЕМ И КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ

Не переживайте, если ребенок отказывается есть так любовно приготовленное вами морковное пюре. Будьте гибкими по отношению к своему малышу и уважайте его собственный вкус. Если вы наблюдательны, то по его поведению сможете определить, когда он вам подает стоп-сигналы. Это значит, что он уже насытился и надо прекратить кормление. Ознакомьтесь с некоторыми советами и наблюдениями, которые помогут вам лучше накормить ребенка, не прибегая к давлению на него.

Используйте лоток с ячейками

Одна из наших новых идей заключается в использовании лотка с ячейками. Малыш может легко брать из него кусочки пищи, а именно такой способ кормления предпочтителен и для ребенка этого возраста.

Что класть в лоток. Вот несколько примеров того, как готовить такой лоток.

- Можно взять ванночку для приготовления кубиков льда, формы для выпечки печенья, купить пластмассовое порционное блюдо на присосках, чтобы установить его на низком столике или на креслице ребенка. Положите в каждую ячейку лотка кусочки разноцветных и богатых питательными веществами продуктов. Мы называем такое сооружение "обедом из радуги".

- Можно налить в ячейки любимые ребенком соусы и приправы, чтобы он обмакивал в них кусочки фруктов и овощей.

- Придумайте для каждого вида продуктов названия, интересные для 2-летнего малыша:

- лодочки - авокадо (четвертушки плода авокадо)
- кубики - сыр
- колесики - банан
- веточки - брокколи
- брусочки - вареная морковь или хлеб из пшеницы
- дольки - очищенные от кожицы кусочки яблока (с арахисовым маслом или без него)
- каноз - яйца (сваренные вкрутую яйца разрежьте кусочками вдоль)
- звездочки, червячки, бревнышки и т.п. - макаронные изделия разной

формы.

Оставьте лоток на низком столике. Во время своих прогулок по дому ребенок, проходя мимо, будет останавливаться, откусывать понемножку и продолжать свои хождения.

Приучите его оставаться у стола, пока он жует и глотает.

- ВНИМАНИЕ! Чтобы ребенок не подавился, не разрешайте ему бегать и играть с едой во рту.

Если ваш ребенок постоянно рассыпает лоток или бросает его на пол, значит, он еще слишком мал и несамостоятелен, поэтому за ним во время кормления нужно присматривать. В 2 года детей можно научить не трогать лоток, не сбрасывать его, не ронять и не таскать по всему дому.

Хорошее поведение - результат хорошего кормления

Поведение ребенка и его кормление часто взаимосвязаны. Родители замечают, что ближе к утреннему или дневному кормлению малыш начинает вести себя хуже. Он становится капризным и раздражительным, если перерывы между кормлениями очень большие. "Поклевывание", т.е. прием пищи между кормлениями небольшими порциями, уменьшает перепады уровня сахара в крови, в результате ребенок чувствует себя спокойнее (см. главу о сахарах и сахарном опьянении, с. 247).

Фантазируйте

Ешьте вместе. Если ребенок не увлекся вашим красочно оформленным лотком сам, покажите ему пример, подчеркивая жестами и словами, как это здорово: брать кусочки из лотка и есть их. Продемонстрируйте, какое удовольствие вы получаете от этого. Нашим детям очень нравилось "пасть" возле таких лотков. Вот таким образом мы решили проблему их кормления.

Обмакивайте. Дети младшего возраста любят погружать кусочки пищи во что-нибудь жидкое. Обмакивая не очень любимую еду, особенно овощи, во вкусные подливки и соусы, вы добьетесь очень многого. Вот некоторые примеры:

- питательные салатные приправы

- сырный соус

- обыкновенный йогурт, но с добавлением меда или фруктовых сиропов

- фруктовые пюре или вареные овощи с небольшим количеством салатной приправы

- пюре из спелой груши

- творог

Намазывайте. Дети младшего и более старшего возраста любят размазывать пищу: пасту (авокадо или сырную), мясной паштет, масло земляного ореха, овощные соусы, сиропы груши или других фруктов.

Намазывайте их на крекеры, тосты, рисовое печенье и т.д.

Умейте подать ребенку новое блюдо. Кладите хорошо известные малышу и любимые им продукты поверх нового или нелюбимого блюда. Это поможет вам расширить и разнообразить меню ребенка. Сверху можно класть плавленый сыр, поливать блюдо йогуртом, томатным, мясным или яблочным соусом, маслом земляного ореха.

Чтобы ребенку было легче есть

Измельчайте продукты. Не забывайте, что у маленьких детей объем желудка небольшой, а навыки жевания и глотания развиты еще недостаточно. Разрезайте пищу на небольшие кусочки. Из твердой пищи (например, мяса) делайте паштеты и намазывайте их на любимые ребенком крекеры. Большим успехом у нас пользовались смешанные в равной пропорции отварная печень и творог.

Готовьте жидкую пищу. Смешивайте йогурт со свежими фруктами, если ваш ребенок предпочитает больше пить, чем есть. Давайте ему соломинку для коктейля - это заинтересует ребенка и поможет лучше накормить его.

Не накладывайте много. Не ставьте перед ребенком полную тарелку еды. Кладите столько, сколько он может съесть, а потом, если он захочет еще,

дайте добавку.

Десять основных продуктов, богатых калориями и питательными веществами

фасоль
сыр
яйца
рыба (лосось, тунец, треска)
индейка
авокадо
макаронные изделия из цельного зерна
ореховое масло
неочищенный рис

Учитывайте калорийность и питательную ценность пищи.

Отдавайте предпочтение такой пище, в которой на каждую калорию приходится много питательных веществ. Например, фрукты имеют относительно небольшую плотность питательных веществ на калорию, соки - еще меньше, а в сладостях - совсем мало. Богатая питательными веществами и калорийная пища особенно необходима детям после года, так как в этот период они очень активны, но едят мало. Ребенок, привыкший перехватить, перекусить, съедает обычно понемногу, поэтому важно давать ему насыщенную калориями и питательными веществами пищу через небольшие промежутки времени.

Если ребенок не хочет сидеть за столом

Как удерживать ребенка за столом.

Чтобы удерживать малыша 1-2 лет в высоком детском креслице, используйте "ремни безопасности". Никогда не оставляйте ребенка в его креслице без присмотра. Одна мама поступала так: "Я удерживаю его внимание, непрерывно поднося ему ложку с едой. Такой метод "молниеносного" кормления не дает ему возможности вылезти из-за стола и помогает некоторое время усидеть спокойно. Прежде чем он успеет запротестовать, кормление уже закончено и я отпускаю его. Таким образом мне удается лучше накормить его, а он не успевает даже возразить между двумя очередными ложками".

Выделите ребенку отдельную полку.

Отведите в холодильнике нижнюю полку для детской еды. Ребенок может часто подходить к холодильнику и стучать по нему, показывая, что проголодался. Такая полка в холодильнике или кухонном буфете должна быть достаточно низкой, чтобы ребенок мог дотянуться до нее и взять, когда захочет, свою еду или напитки. Надо отметить, что дети бывают готовы к этому в разной степени - не всем удается не рассыпать или не пролить пищу. Помогите малышу, ободрите его. Кроме того, выделив ему его собственную полку в шкафу, вы сможете проследить, сколько он съедает.

Поведение за столом. Время кормления можно и нужно использовать для воспитания ребенка. Общая семейная трапеза - это время для хорошей шутки, общения и приятной еды. Не следует подавать к столу вместе с едой свое плохое настроение или напряженность, натянутость. Это не место для выяснения отношений.

Будьте примером для малыша. Если

2-летний ребенок становится свидетелем перебранки между взрослыми или видит, как старшие дети разбрасывают пищу, он будет подражать им и делать так же. Даже годовалые малыши улавливают атмосферу за столом во время обеденной молитвы или дружеской беседы.

Кормление на коленях. Если ребенок отказывается садиться в креслице, устройте его у себя на коленях, продолжая есть из своей тарелки, но не забудьте отодвинуть ее на такое расстояние, чтобы ребенок не дотянулся. Положите несколько кусочков своей пищи на стол перед ребенком, - это займет его руки и отвлечет от вашей тарелки. Период, когда малыша нужно сажать на колени, быстро кончится.

Красиво оформляйте пищу ребенка

Мамин помощник. Привлекайте ребенка к приготовлению его пищи. Используйте различные фигурные ножи и нарежьте красиво хлеб, сыр, тонкие кусочки мяса и пр. Мы знаем одну маму, которая кладет тесто для оладий в специальную мягкую бутылочку и разрешает своему ребенку выдавливать из нее тесто на сковородку (не горячую!) в виде разных забавных фигурок (сердечки, цифры, буквы, из которых можно сложить имя ребенка). Дети с удовольствием едят то, что приготовили собственными руками.

Делайте ребенку сюрпризы. Дети очень любят сюрпризы. Одна из наших маленьких хитростей - дать ребенку самому развернуть красочную упаковку или снять фольгу с лотка, где он обнаруживает много разноцветных кусочков-сюрпризов. Играя с ребенком в игру "давай, ты будешь мамой", позволяйте ему самому снимать крышки с кастрюлек (разумеется, не горячих), развивая в нем стремление самому накрывать на стол. Все это повышает вероятность того, что у малыша разгуляется аппетит.

Разнообразьте меню. Если ваши методы сервировки стола терпят неудачу, меняйте меню. Попробуйте использовать разные методы кормления, разнообразьте и продукты. Запоминайте, что нравится ребенку и откажитесь от того, что не пришлось ему по вкусу.

Пицца на завтрак? Понятий "завтрак", "обед", "ужин" для ребенка не существует. Если ему нравится пицца утром и каша с фруктами вечером - пусть так и будет. Это лучше, чем он останется голодным. Ваш ребенок стал старше, но это вовсе не значит, что ваша задача как шеф-повара облегчается. Замечайте, что он предпочитает есть. Как правило, меню ребенка отличается от того, что ест вся семья. Время, когда он будет есть то же, что и остальные члены семьи, наступит. Но произойдет это позже.

Что давать детям между кормлениями

- сухофрукты
- соки и нектары
- ломтики яблока
- фрукты, смешанные с йогуртом
- арахисовое масло
- резаные яйца
- мякоть авокадо
- йогурт
- рисовое печенье
- мясной паштет
- крекеры

Ваша роль

Если ребенок отказывается есть. Вы потратили несколько часов, готовя своему годовалому малышу его любимое блюдо, а кончилось тем, что он сидит за столом и нехотя ковыряет ложкой в тарелке. Его плотно сжатые губы означают: "Ни за что на свете я не буду это есть!" У вас два пути: двигаться вперед, используя какое-то другое, более надежное оружие, или отступить, уйти с поля боя. Иногда помогает, если вы не настаиваете на кормлении, а просто продолжаете есть сами. Когда ребенок увидит, что вы открываете рот и с удовольствием едите, он может передумать, и его губы сами раскроются. Попробуйте завлечь малыша, используя его любимую пищу. Предложите ему то, от чего он еще ни разу не отказывался. А когда он откроет рот, дайте ему ложку той еды, которой хотите его накормить. Сжатые губы ребенка могут говорить и о том, что он не голоден, не в настроении или вообще хочет заниматься чем-нибудь другим. Иногда самое мудрое решение - перенести кормление на другое время.

Держите фотоаппарат всегда наготове. Однажды, когда я сидел и писал, Марта позвала меня из кухни: "Быстрее, быстрее, сфотографируй его! Он такой смешной!" Стивен вытащил с нижней полки в кухонном шкафу пакет с крупой и сидел, обсыпанный с головы до ног кукурузными хлопьями, и ел их - малыш проголодался!

Умейте вызвать у ребенка интерес. Чтобы настроить малыша съесть незнакомое или не очень любимое им блюдо, сначала сами отведайте и покажите ребенку словами и жестами, что это очень вкусно. Или, положив еду перед ним, предложите ему дать вам попробовать немножко. Он с удовольствием протянет кусочек, который вы съедите с хорошо известным ему возгласом: "М-м-м! Вкусно-о-о!"

В чужой тарелке всегда вкуснее.

Предположим, вы хотите дать своему ребенку цветную капусту, а он отказывается ее есть. Вы тщетно прячете ее под соусом, даете обмакивать, придумываете ей разные завлекательные названия - не помогает. Попробуйте сделать так: сядьте поближе к ребенку и положите цветную капусту к себе на тарелку, повторяя знакомый ему припев: "М-м-м! Очень-очень вкусно!" К вашему изумлению, ребенок возьмет кусочек с вашей тарелки. Если же нет, предложите ее ребенку в другой день, используя другую игру. Вы можете сравнить ее с капустой брокколи, которую дети любят, потому что она похожа на дерево. Вы можете обыграть такие понятия, как "зеленые" и "белые" деревья.

Не бывает двух одинаковых кормлений. Дети 1-2 лет весьма непоследовательны в своем поведении, особенно за столом. Иногда они хотят есть сами, иногда просят, чтобы их покормили. Можно попробовать такой метод: возьмите две ложки, одну - для малыша, другую - для себя. Сидите с ним вместе, пока он ест. Иногда малыш хочет, чтобы вы просто составили ему компанию за столом, пока он ест самостоятельно. В другое время настаивает, чтобы вы кормили его, причем только вашей ложкой. Иногда мы играем в игру "ты возьмешь немного своей ложкой, и мама даст тебе немножко своей". Ребенок может принять эти условия и продолжить: "И я дам маме немножко".

В гости с маленьким ребенком

Выражение "детей должно быть видно, но не слышно", наверное, придумали хозяева ресторанов. Вот несколько советов, как сделать обед с малышом приятным или по крайней мере сносным. Лучше всего, если вы покормите ребенка перед тем, как идти с ним куда-то, или сразу, как только придете в ресторан, закажите для него что-нибудь из еды, не требующей много времени на приготовление. Голодный ребенок всегда капризничает и становится трудноуправляемым.

Если вы запланировали ужин в ресторане, а няня ушла, вы можете взять ребенка с собой. Закажите ужин на такое время, когда малыш больше всего устает. За время поездки до ресторана его может укачать, и он уснет. Возьмите спящего малыша прямо в его автомобильном креслице и осторожно перенесите к ресторанному столику или попросите отдельную кабинку и положите спящего ребенка у стены. Если время сна малыша и вашего обеда или ужина не совпадает, можно использовать некоторые проверенные приемы. Возьмите с собой любимые ребенком продукты. Для малыша, уже умеющего сидеть на стульчике, возьмите мягкие бесшумные игрушки и пластмассовую посуду. Выбирайте такие рестораны, где детям были бы всегда рады. Не посещайте ресторанов, в которых нет высоких креслиц для детей. И последнее: устраивайте ребенка так, чтобы он не был в центре внимания и не становился предметом развлечения взрослых.

Изменение привычек

Не кормите ребенка долго одним и тем же продуктом. Иногда ребенок сам себе устраивает такие праздники, когда сверх меры ест только любимые блюда и отказывается от всего другого. Одна мама так решала эту проблему: "Если мы хотим, чтобы дочка не ела больше каких-то продуктов, мы говорим ей, что это последнее, что у нас осталось, -

"все, кончилось, больше нет!" Это помогает, и она уже не просит". Однако если это ценный питательный продукт (например, бутерброд с арахисовым маслом), то нет никаких причин не давать его ребенку.

Устоявшиеся привычки. Иногда в возрасте от 2 до 3 лет ребенок может быть очень консервативным в своих пристрастиях к определенным продуктам. Если он привык к тому, что арахисовое масло кладут сверху желе, а вы сделали наоборот (положили желе на масло), будьте готовы к решительному протесту с его стороны. Не думайте о своем ребенке как о неблагодарном упрямце. Просто он вступил в очередной период своего развития. Развивающиеся умственные способности маленького человечка проходят через определенные стадии, когда он имеет уже сложившиеся понятия о порядке чередования вещей. Масло должно быть сверху, и по-другому быть не может. Улыбнитесь и сделайте, как он хочет. Эти капризы - только цветочки. То ли еще будет, когда вы отправитесь в магазин покупать ему одежду.

Маскируйте овощи. Каждый день я слышу: "Доктор, он не хочет есть овощи". Ничего удивительного - ребенок в этом возрасте, как правило, не любит овощи. Их нужно искусно прикрывать другими продуктами. Вот несколько советов.

- Пусть ребенок берет кусочки овощей и обмакивает их в любимые приправы, соусы и т.п.

- Поливайте сверху овощи любимым соусом детей. Соус из орехового масла отлично смотрится на цветной капусте.

- Поиграйте в "маскарад": украсьте овощи другими продуктами, которые любит ваш ребенок (пусть это будут, например, томаты с творогом).

- Прячьте овощи в любые продукты - такие как рис, творог или мякоть авокадо.

- Готовьте овощи на пару. Приготовленные таким образом овощи гораздо вкуснее.

- Больше фантазируйте - сделайте разноцветные личики с глазками-оливками, ушами-помидорами, с носом из морковки и т.п.

- Любите овощи сами. Любовь или нелюбовь к продуктам передается детям. Пусть ваш ребенок видит, как охотно вы с другими членами семьи едите овощи.

- Маскируйте овощи в супах и соусах. Овощные соки, тертые овощи или приготовленные в виде пюре - все это поможет ребенку легче справиться с нелюбимыми овощами. У нас дома большой популярностью пользуются блины из кабачков и оладьи из моркови.

- Если вы искренне заинтересованы в том, чтобы вся ваша семья питалась овощами, привлекайте ребенка к работам на огороде. Пусть он поможет выкапывать овощи, срывает их, моет, помогает готовить.

Овощи со своего маленького огородика гораздо вкуснее и имеют больше шансов понравиться ребенку.

Не заставляйте ребенка насильно есть овощи. Тактика нажима делает кормление жестче, но не легче. Не торопитесь вперед семимильными шагами - это надолго может сформировать отрицательное отношение как к пище, так и к процессу кормления.