

Ужин для ребенка



Если ужинать поздно

Во многих семьях не редки случаи позднего ужина. Где-то около 8 вся семья в полном сборе садится за стол. Это удобно, так как и мама, и папа уже пришли с работы, а кушать всей семьей со старшими братиками-сестричками и родителями гораздо веселее, нежели одному. Только вот младший член семьи неохотно возит ложкой по тарелке и почти спит над столом. Как же мягко отойти от

установленной традиции и не допустить снижение аппетита у ребенка?

Если младшему ребенку нет еще и трех лет, разумнее накормить его пораньше, чем придет все семейство и усядется за ужин. Поесть вместе в компании с папой можно и утром. Хотя сколько бы ни говорили теоретики, на практике часто все случается иначе. Мама обычно кормит всех детей вместе, и младших, и тех, кто уже постарше. Или когда ребенок подрастет, он становится полноправным членом вечернего собрания за столом, несмотря на позднее время. Вот только есть ему уже не так и хочется, он сонный, и сидит за столом, как говорится, за компанию.

Ужин всей семьей

Распространенная ситуация: ребенок вроде бы говорит, что проголодался, а аппетит есть, но за столом клюет носом, говорит, что хочет спать. Он уже на столько устал к этому времени, что и есть перехотелось. Но часто ужин в кругу семьи – то волшебное время, когда вся семья собирается вместе. Как же найти золотую середину, чтобы и удовлетворить потребности и младшеньких и старших?

Диетологи и педиатры советуют вечернюю трапезу для ребенка до 3 лет начинать в 18:30 – 19:00. В этом возрасте его биологические ритмы еще не совпадают со взрослыми. Кормить нужно придерживаясь ежедневного расписания. Если ребенок ходит сад, обед ему подают в 12, потом после небольших игр наступает время для дневного сна и где-то около 16 подкрепляется полдником. А потом? Получается ли у мамы соблюдать график и кормить согласно правильным интервалам между

приемом пищи? К сожалению, не всегда...

Ужин ребенка

Мамы все чаще ошибочно обращают недостаточно внимания правильному режиму сна, больше времени уделяя тому, чтобы у ребенка был хороший аппетит. Но это неправильно, поскольку именно во время сна происходит усваивание питательных веществ и регулируется аппетит. Специалисты в области детского питания рекомендуют родителям составить наиболее подходящий ребенку распорядок сна и кормления. Составьте компанию ребенку за ужином, ведь кушать с мамой интереснее, тогда и будет меньше капризов и больше желания поесть.

Если пропал аппетит

Ребенок растет и постепенно время ужина сдвигается на более позднее время. Уговорить его поесть уже намного проще. К тому же у дошкольников с невероятной скоростью меняются предпочтения в еде. Он внезапно может попросить то блюдо, от которого еще вчера крутил носом, а сегодня решил поесть, так как распробовал его в саду или друг сказал, что это вкуснятина. Не заставляйте малыша есть насильно, если он не хочет. Не следует превращать трапезу в «битву поколений». Ребенок может затаить обиду и отказываться от еды совсем. Но если ребенок здоров, но постоянно отказывается есть, это знак к тревоге. В таком случае пересмотрите рацион, возможно следует внести изменения. Узнайте, не переедает ли ребенок между основными кормлениями (возможно полдники превращаются в полноценную трапезу, а не легкий «перекус» или ребенок втихаря наелся всякого-разного еще и сладкого). Помочь в таких ситуациях может традиционная «пирамида питания». В день ребенок должен получать 5 частей овощей и фруктов, 4 – углеводов, 3 – молочных, 2 – мясное и рыбное и лишь полпорции сладкого.

Молоко на ночь

Молоко – лучшее успокоительное средство для раскапризничавшегося ребенка. Оно напоминает о теплой маминой груди, его мягкий вкус расслабляет и пить его надо не спеша маленькими глоточками. К тому же молоко очень полезно не только с точки зрения психологии, но и для здоровья организма в



