

# Надо ли заставлять ребенка есть?

*Евгения Матвеевна Склянова,*

*воспитатель гр. «Смородинка»*

Часто мы, взрослые, задаёмся вопросом, как следует поступать, если ребенок отказывается кушать? Надо или не надо заставлять его принимать пищу? Согласно мнению медиков и психологов, заставлять ребенка кушать вредно как для его физиологического, так и психологического самочувствия. Аппетит может ухудшаться в период болезни, стрессовой ситуации, при смене климата и т.д. Соответственно, заставлять ребёнка есть в такие моменты, значит наносить вред организму.

Кроме этого, по мнению исследователей Американского психологического общества, дети, которых в детстве кормят насильно, подвержены страхам и неврозам. Постоянное принуждение в еде сказывается и на формировании собственных потребностей ребёнка. Такие дети, будучи взрослыми, не могут понять, чего им хочется, испытывают сложности с самоопределением, выбором профессии и рода занятий.

Не старайтесь скормить содержимое детской тарелки любыми способами. С помощью уговоров («за маму, за папу, за бабушку...») или с помощью угроз («пока не съешь, из-за стола не встанешь»). Пользы такое кормление не принесет.

## **Как же быть?**

Общеизвестно, что меню ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным. Это значит, что в его пище должны обязательно присутствовать фрукты, овощи, молочные продукты, мясо и рыба. Поскольку все они обладают необходимыми для жизнедеятельности организма микроэлементами и витаминами. И если от фруктов ребёнок, как правило, никогда не отказывается, то мясо, овощи или рыбу он может занести в «черный список». Он еще не понимает разницу между полезной и неполезной пищей. Для него существует определение «вкусно — невкусно». Не стоит отчаиваться. Можно попытаться удовлетворить требования маленького гурмана используя, некоторые хитрости:

- *попробуйте смешивать «нелюбимые» продукты с теми, которые ребёнок кушает с удовольствием, например, в кашу можно добавить фрукты;*
- *уделите внимание сервировке стола и внешнему виду блюда, оно должно выглядеть красиво и аппетитно;*
- *используйте красивую детскую посуду, пусть прием пищи превратится в маленький праздник и доставит ребенку удовольствие;*
- *если у ребенка плохой аппетит, оставьте его в покое на некоторое время, рано или поздно ребёнок захочет покушать;*
- *если ребенок не хочет, есть незнакомое блюдо, не заставляйте, договоритесь, что он может просто его попробовать;*
- *помните, что любой самый полезный и питательный продукт можно заменить равноценным; среди полезных блюд всегда можно найти вкусные и, наоборот, среди вкусных всегда найдутся полезные.*

Главное — не расстраивайтесь и не переживайте! У ребенка постоянно меняются вкусовые пристрастия. Например, если в годовалом возрасте он не пьет молоко, то к трем годам этот продукт может стать одним из самых любимых. Желаем Вам терпения и понимания своего ребёнка!

## Вкусные рецепты

### **Пирожки картофельные с капустой**

Побалуйте своих детей вкусными картофельными пирожками с капустой, которые прекрасно подойдут как к завтраку, так и к полднику и ужину. Итак, готовим пирожки картофельные с капустой.



#### **Как приготовить картофельные пирожки с капустой?**

**Для приготовления пирожков вам понадобятся следующие продукты:**

Для теста

- картофель один крупный клубень
- пол чайной ложки муки
  
- яйцо
- растительное масло 1 ч. л.

Для начинки

- капуста белокочанная 80 грамм
- четвертинка луковицы
- вареное вкрутую яйцо
- пол ч. л. масла сливочного
- соль

Процесс приготовления:

Картофель промыть и отварить в шкурке, затем горячий картофель очистить и пропустить его в горячем виде через мясорубку, добавить туда сырое яйцо и тщательно все перемешать. Готовим начинку: Свежую белокочанную капусту и репчатый лук мелко порезать и обжарить на сливочном масле отдельно друг от друга, затем смешать добавить вареное вкрутую мелко рубленое яйцо, соль и все перемешать. Разделите на лепешки картофельную массу и

положите на них начинку, соедините края лепешек и обваляйте в муке. Обжарить пирожки на растительном масле. Пирожки картофельные с капустой готовы, приятного аппетита!

## ***Блинчики с творогом***

Предлагаем рецепт вкуснейших блинчиков с творогом, которые прекрасно подойдут к детскому завтраку или полднику. Готовим блинчики с творогом.



### ***Как приготовить блинчики с творогом для детей?***

**Для приготовления блинчиков с творогом вам понадобятся следующие продукты:**

- полстакана муки
- три четверти стакана молока
- творог 50 грамм
- яйцо 2 шт.
- сахар 2 ч. л.
- масло растительное 1 ст. л.
- соль

#### **Процесс приготовления:**

Налейте в миску молока, положите туда яйцо и взбейте, затем постепенно всыпайте муку, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комочков. Все тщательно перемешать, добавить в тесто соль и сахар. Раскалить сковороду, смазав ее заранее растительным маслом и выпекать блинчики. Когда блинчики остывают, приготовить начинку из творога: разотрите творог с одной чайной ложкой сахара и яйцом, можно по желанию в начинку добавить тертое яблоко или изюм. На остывшие блинчики ровным слоем намазать начинку из творога и свернуть трубочкой. Блинчики с творогом готовы, приятного аппетита!

## ***Пшенная каша с изюмом и творогом***

Пшенная каша с изюмом и творогом — прекрасный завтрак для ребенка, вкусный и очень полезный. Пшенную кашу можно подать с сахарной пудрой, джемом, медом или вареньем.



### **Как приготовить пшеничную кашу с изюмом и творогом?**

**Для приготовления пшеничной каши с изюмом и творогом вам понадобятся следующие продукты:**

- пшено 1 стакан
- изюм 100 грамм
- молоко 2 стакана
- масло сливочное по вкусу
- соль по вкусу
- творог 200 грамм
- сахар 1 ст. л.

### **Процесс приготовления:**

Переберите пшено, промойте тщательным образом, сменив несколько раз воду, до тех пор, пока стекающая вода не будет прозрачной. Чистое пшено положите в кастрюлю, залейте небольшим количеством воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Накройте кастрюлю крышкой и варите кашу на медленном огне в течение пятнадцати минут. Затем снимите с огня и слейте воду.

В отдельную кастрюлю налейте молока и доведите до кипения. Кипящим молоком залейте пшено, добавьте сахар, соль и масло. Прикройте неплотно крышкой кастрюлю и варите на медленном огне в течение получаса. После чего кашу снять с огня.

Тщательно промойте изюм, если он очень сухой замочите его в теплой кипяченой воде на полчаса, затем слейте воду.

Добавьте изюм и творог в кашу и тщательно перемешайте. Заверните кастрюлю с кашей в одеяло и оставьте томиться на полчаса.

В пшеничную кашу можно добавить вместо изюма, порезанный кусочками чернослив, курагу или другие сухофрукты.

Пшеничная каша с изюмом и творогом готова, приятного аппетита!