



Ваш обеденный стол превратился в поле боя. Вместо того, чтобы обсудить с семьей прошедший день, вы спорите с ребенком из-за брокколи. Кулинарный шедевр, над которым вы весь день трудились у плиты, он бросает собаке. И вот вы уже готовы признать поражение... Но на следующий день все повторяется. Предлагаю вам восемь шагов, после которых вы перестанете воевать с маленькими привередами. Я понимаю вас. Я — работающая мама с двумя сыновьями. Когда они были маленькими, то часто привередничали за столом. Поэтому мне известно все о детских придирках и спорах из-за еды. Благодаря восьми стратегиям поведения я смогла раз и навсегда подавить восстания во время обеда и ужина. Хорошая новость: мои сыновья теперь взрослые молодые люди, и они действительно едят овощи — поэтому у вас тоже есть надежда!

[b]Не вешайте ярлыки

Когда мы вешаем ярлык на привычки питания нашего ребенка или любое другое его поведение, то мы усугубляем проблему. Например, вы обнаружили, что сын или дочь привередливы в еде. И ясно даете это понять фразами: «О, она этого не ест» или «Он

такой придирчивый – он будет только манную кашу». Угадайте, что будет дальше? Ребенок будет вести себя так, как вы ему говорите. <...>

Если вы будете объяснять обеденные привычки ребенка его придирчивостью к еде, вы разрешите ему вести себя так и дальше. И лишите его возможности пробовать разные блюда и наслаждаться новыми продуктами. С другой стороны, положительные оценки, связанные с едой, тоже вредны. Когда вы говорите одному ребенку, что он «хорошо кушает» и что у него «отличный аппетит», его брат или сестра предполагают, что они справляются с той же задачей плохо. Это создает условия для соперничества между детьми. Поэтому избегайте любых ярлыков, положительных или отрицательных.

### Покупайте полезные продукты

Нелегко научить детей сознательно выбирать здоровую пищу. Но помните — это вы покупаете продукты. Конечно, дети будут время от времени наслаждаться пирожными на празднике по случаю дня рождения или сладким в кинотеатре. Но если ребенок питается в основном дома, как делает большинство, то за его рацион отвечает именно вы.

Они едят слишком много шоколадок? Выбросите их. Они пьют больше колы, чем вы им позволяете? Вылейте ее в раковину. Приходя домой, они слишком усердно налегают на фаст-фуд? Избавьтесь от вредного содержимого кладовой и холодильника. Если все, что у вас есть — это здоровые альтернативы вредным лакомствам, то дети переключатся именно на них.

Вы заполнили свой холодильник теми продуктами, которые вас устраивают, и хотите, чтобы дети питались только ими. Но они по-прежнему оставляют большую часть своего обеда на тарелке? Значит, стоит ограничить доступ к продуктам как минимум за час или два до еды. Поначалу детям будет трудно смириться с такими переменами. Но это отличный способ положить конец спорам. Помните: вы не можете повлиять на то, что дети в итоге будут есть. Но в ваших силах контролировать, из чего они будут выбирать.

### Не спорьте за обедом

Не хотите, чтобы трапеза переросла в битву? Не начинайте ее. Не стоит каждый вечер обсуждать, что дети будут есть или во сколько они должны сесть за стол. Ваша задача — приготовить здоровую пищу для них. Если вы добавили в меню хотя бы один полезный продукт и знаете, что ваш ребенок его съест — вы выполнили свою работу. После этого позвольте вашим детям самим принимать решения.

Невинная фраза «Просто попробуй кусочек» вновь обернется борьбой за власть над обеденным столом. Вы снова поссоритесь, если станете давить на детей и требовать, чтобы к концу трапезы тарелки были чистыми. Накройте на стол, а после – будь что будет. Чем больше вы беспокоитесь о том, кто и что съест, тем тревожнее будут ваши дети. Когда дело доходит до еды, будьте нейтральны, как Швейцария.

## Не превращайте еду в награду

Сколько раз вы слышали: «Если съешь все овощи, то получишь десерт»? Любая пища, даже сладости, — это то, чем семья должна наслаждаться вместе. Еда — это не плата за хорошее поведение или чистую тарелку. Когда дети принимают десерт за «вкусненькое, которое я получу, если буду давиться брокколи» — то они будут желать его постоянно! Это не научит ребенка здоровому питанию. В конце концов, мы хотим, чтобы наши дети наслаждались здоровой пищей, а не проглатывали ее через силу, чтобы в конце получить что-то сладкое.

Важно не предлагать лакомства в качестве награды за хорошее поведение. Как сторонник позитивного воспитания детей, я настоятельно рекомендую родителям не использовать систему вознаграждений. И не превращать в награду сладости. Это может посылать противоречивые сигналы. Подумайте об этом в таком ключе: если дети знают, что шпинат — это пища, полезная для тела, а печенье — вредная, то почему мы предлагаем «менее полезный» вариант в качестве награды за что-то хорошее?

## Сделайте меню разнообразным

Попробуйте разнообразить меню. Придумайте разные обеды и ужины на каждый день в течение недели. Тогда дети не будут думать: «Время обеда. Наверное, опять будут макароны» или «У нас всегда картофельное пюре на ужин». Когда вы преподносите детям сюрпризы, то они уже не рассчитывают на одну и ту же еду. <...>

## Дайте возможность выбирать

Если вы заполнили холодильник полезной едой, то пусть ребенок выбирает сам, что он будет есть в течение дня. Например, за завтраком вы можете спросить: «Будешь пирожок с яблоком или черникой?» А в обед — «Будешь салат с морковкой или огурцами?»

Когда ребенку дают контроль над тем, что он ест, ему уже не хочется с вами спорить. Даже если он выбирает только часть блюд или их составляющие. Так вы разоружаете его в обеденных баталиях. Дав детям возможность выбирать сейчас, вы сделаете их более сговорчивыми в ситуациях, когда у них не будет выбора.

## Пробуйте снова и снова

Не исключайте продукт из меню из-за одного неудачного опыта. Не бойтесь экспериментировать. И пусть ваши дети знают, что вкусовые рецепторы восстанавливаются каждые 10 дней или две недели. Удивительно – если тебе не нравится что-то сегодня, это не значит, что ты не полюбишь это завтра.

Когда вы снова приготовили брокколи, которая в прошлый раз ребенку не понравилась, не напоминайте ему о негативных эмоциях. Вместе пробуйте еду снова и снова. Со временем он обнаружит, что блюдо пришлось ему по вкусу.

## Готовьте еду вместе

Обед или ужин будет гораздо интереснее, если готовить его всей семьей — от выбора меню до сервировки стола. Тогда дети с большей вероятностью будут в восторге от того, что окажется в их тарелке.

Совместная трапеза должна стать семейной традицией. Может показаться, что проще сначала покормить детей или поужинать за просмотром телепередачи, но я настоятельно рекомендую семьям выключить телевизор и провести время за столом вместе.

Общение гораздо важнее, чем сам обед или ужин. Когда дети понимают ценность этого времени, ждут его, чтобы рассказать о своем дне или обсудить с родителями планы на отпуск, то перестают конфликтовать по поводу еды. Если мы сосредотачиваемся только на том, что ест наш ребенок, мы упускаем возможность оставить ему хорошие воспоминания о времени, проведенном вместе. Пусть ваш обеденный стол станет местом отдыха от забот, а каждая трапеза приносит вам счастье.

**Ваш обеденный стол превратился в поле боя. Вместо того, чтобы обсудить с семьей прошедший день, вы спорите с ребенком из-за брокколи. Кулинарный шедевр, над которым вы весь день трудились у плиты, он бросает собаке. И вот вы уже готовы признать поражение... Но на следующий день все повторяется. Предлагаю вам восемь шагов, после которых вы перестанете воевать с маленькими привередами.**

Я понимаю вас. Я — работающая мама с двумя сыновьями. Когда они были маленькими, то часто привередничали за столом. Поэтому мне известно все о детских придирках и спорах из-за еды. Благодаря восьми стратегиям поведения я смогла раз и навсегда подавить восстания во время обеда и ужина. Хорошая новость: мои сыновья теперь взрослые молодые люди, и они действительно едят овощи — поэтому у вас тоже есть надежда!

## **Не вешайте ярлыки**

Когда мы вешаем ярлык на привычки питания нашего ребенка или любое другое его поведение, то мы усугубляем проблему. Например, вы обнаружили, что сын или дочь привередливы в еде. И ясно даете это понять фразами: «О, она этого не ест» или «Он такой придирчивый – он будет только манную кашу». Угадайте, что будет дальше? Ребенок будет вести себя так, как вы ему говорите. <...>

Если вы будете объяснять обеденные привычки ребенка его придирчивостью к еде, вы разрешите ему вести себя так и дальше. И лишите его возможности пробовать разные блюда и наслаждаться новыми продуктами. С другой стороны, положительные оценки, связанные с едой, тоже вредны. Когда вы говорите одному ребенку, что он «хорошо кушает» и что у него «отличный аппетит», его брат или сестра предполагают, что они справляются с той же задачей плохо. Это создает условия для соперничества между детьми. Поэтому избегайте любых ярлыков, положительных или отрицательных.

## **Покупайте полезные продукты**

Нелегко научить детей сознательно выбирать здоровую пищу. Но помните — это вы покупаете продукты. Конечно, дети будут время от времени наслаждаться пирожными на празднике по случаю дня рождения или сладким в кинотеатре. Но если ребенок питается в основном дома, как делает большинство, то за его рацион отвечает именно

**Вы.**

Они едят слишком много шоколадок? Выбросите их. Они пьют больше колы, чем вы им позволяете? Вылейте ее в раковину. Приходя домой, они слишком усердно налегают на фаст-фуд? Избавьтесь от вредного содержимого кладовой и холодильника. Если все, что у вас есть — это здоровые альтернативы вредным лакомствам, то дети переключатся именно на них.

Вы заполнили свой холодильник теми продуктами, которые вас устраивают, и хотите, чтобы дети питались только ими. Но они по-прежнему оставляют большую часть своего обеда на тарелке? Значит, стоит ограничить доступ к продуктам как минимум за час или два до еды. Поначалу детям будет трудно смириться с такими переменами. Но это отличный способ положить конец спорам. Помните: вы не можете повлиять на то, что дети в итоге будут есть. Но в ваших силах контролировать, из чего они будут выбирать.

## **Не спорьте за обедом**

Не хотите, чтобы трапеза переросла в битву? Не начинайте ее. Не стоит каждый вечер обсуждать, что дети будут есть или во сколько они должны сесть за стол. Ваша задача — приготовить здоровую пищу для них. Если вы добавили в меню хотя бы один полезный продукт и знаете, что ваш ребенок его съест — вы выполнили свою работу. После этого позвольте вашим детям самим принимать решения.

Невинная фраза «Просто попробуй кусочек» вновь обернется борьбой за власть над обеденным столом. Вы снова поссоритесь, если станете давить на детей и требовать, чтобы к концу трапезы тарелки были чистыми. Накройте на стол, а после – будь что будет. Чем больше вы беспокоитесь о том, кто и что съест, тем тревожнее будут ваши дети. Когда дело доходит до еды, будьте нейтральны, как Швейцария.

### **Не превращайте еду в награду**

Сколько раз вы слышали: «Если съешь все овощи, то получишь десерт»? Любая пища, даже сладости, — это то, чем семья должна наслаждаться вместе. Еда — это не плата за хорошее поведение или чистую тарелку. Когда дети принимают десерт за «вкусненькое, которое я получу, если буду давиться брокколи» — то они будут желать его постоянно! Это не научит ребенка здоровому питанию. В конце концов, мы хотим, чтобы наши дети наслаждались здоровой пищей, а не проглатывали ее через силу, чтобы в конце получить что-то сладкое.

Важно не предлагать лакомства в качестве награды за хорошее поведение. Как сторонник позитивного воспитания детей, я настоятельно рекомендую родителям не использовать систему вознаграждений. И не превращать в награду сладости. Это может посылать противоречивые сигналы. Подумайте об этом в таком ключе: если дети знают, что шпинат — это пища, полезная для тела, а печенье — вредная, то почему мы предлагаем «менее полезный» вариант в качестве награды за что-то хорошее?

## **Сделайте меню разнообразным**

Попробуйте разнообразить меню. Придумайте разные обеды и ужины на каждый день в течение недели. Тогда дети не будут думать: «Время обеда. Наверное, опять будут макароны» или «У нас всегда картофельное пюре на ужин». Когда вы преподнесите детям сюрпризы, то они уже не рассчитывают на одну и ту же еду. <...>

## **Дайте возможность выбирать**

Если вы заполнили холодильник полезной едой, то пусть ребенок выбирает сам, что он будет есть в течение дня. Например, за завтраком вы можете спросить: «Будешь пирожок с яблоком или черникой?» А в обед — «Будешь салат с морковкой или огурцами?»

Когда ребенку дают контроль над тем, что он ест, ему уже не хочется с вами спорить. Даже если он выбирает только часть блюд или их составляющие. Так вы разоружаете его в обеденных баталиях. Дав детям возможность выбирать сейчас, вы сделаете их более сговорчивыми в ситуациях, когда у них не будет выбора.



## **Пробуйте снова и снова**

Не исключайте продукт из меню из-за одного неудачного опыта. Не бойтесь экспериментировать. И пусть ваши дети знают, что вкусовые рецепторы восстанавливаются каждые 10 дней или две недели. Удивительно – если тебе не нравится что-то сегодня, это не значит, что ты не полюбишь это завтра.

Когда вы снова приготовили брокколи, которая в прошлый раз ребенку не понравилась, не напоминайте ему о негативных эмоциях. Вместе пробуйте еду снова и снова. Со временем он обнаружит, что блюдо пришлось ему по вкусу.

## **Готовьте еду вместе**

Обед или ужин будет гораздо интереснее, если готовить его всей семьей — от выбора меню до сервировки стола. Тогда дети с большей вероятностью будут в восторге от того, что окажется в их тарелке.

Совместная трапеза должна стать семейной традицией. Может показаться, что проще сначала покормить детей или поужинать за просмотром телепередачи, но я настоятельно рекомендую семьям выключить телевизор и провести время за столом вместе.

Общение гораздо важнее, чем сам обед или ужин. Когда дети понимают ценность этого времени, ждут его, чтобы рассказать о своем дне или обсудить с родителями планы на отпуск, то перестают конфликтовать по поводу еды. Если мы сосредотачиваемся только на том, что ест наш ребенок, мы упускаем возможность оставить ему хорошие воспоминания о времени, проведенном вместе. Пусть ваш обеденный стол станет местом отдыха от забот, а каждая трапеза приносит вам счастье.

Источник: <https://www.pravmir.ru/sesh-vse-ovoshhi-poluchish-desert-ne-prevrashhajte-edu-v-nagradu-i-povod-dlya-ssor/>

Обсудить в форуме - <http://mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=53&t=37209>