

ЗМІСТ

Про їжу, дитячу психологію та правильний підхід батьків	5
Буду мамою!	8
Історії про прикорм	14
Що таке харчовий інтерес та як його розвивати	18
Як навчити малюка їсти самостійно	21
Як навчити дитину їсти ложкою без сліз і маминих нервів	28
Що робити, якщо дитина не хоче їсти сама	31
Як не боятися пропонувати шматочки твердої їжі	35
Чи гратися з їжею? А під час вживання їжі?	43
Що робити, якщо в малюка відсутній апетит	55
Без мультфільмів!	61
Вплив харчової поведінки батьків на формування харчової поведінки дитини	66
Як змінити харчову поведінку дитини, що вже склалася?	75
Якщо завтра в дитсадок	79
Як прищепити дитині смак і навчити їсти красиво	81
Етикет для малечі	84
Що таке «усвідомлене харчування» і чому важливо навчити дитину харчуватися усвідомлено	87
Як зробити з дитини поціновувача смачної їжі	95
Їжа та примхи. Інструкції для батьків	99
Як годувати дитину так, щоб у дорослому віці вона мала проблеми із надлишковою масою або відсутністю апетиту	105
«Мамо, хочу пити!»	112
Цікавий досвід батьків різних країн	119
Кулінарна книга творчої мами	128
Для нотаток	140

ЩО ЦЕ ЗА ПСИХОЛОГІЯ ТАКА — ПСИХОЛОГІЯ ЇЖІ?

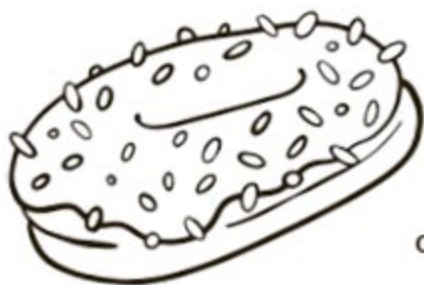
Хтось охоче смакує бананами, але не полюбляє печінковий паштет. Фу! Комуś не подобається смак і консистенція яєчного жовтка, проте білок не огидний. На безліч запитань про наші харчові вподобання та «нелюбимості», про те, чому комуś хочеться їсти завжди і багато, а комуś узагалі не хочеться, відповідає психологія їжі. І все це — про харчові залежності та незалежності.

Психологи, які досліджують психологію їжі, серйозно вивчають список дитячих харчових уподобань своїх клієнтів, а потім спостерігають, як він змінюється з віком, та від чого залежать ці зміни.

ВРОДЖЕНІ ВПОДОБАННЯ ЩОДО ЇЖІ

Є переваги вроджені. Учені з'ясували, що наш організм запрограмований на перевагу солодкого. А от гірке й кисле ми відкидаємо. Логіка в цьому є, адже всі продукти, що містять цукор, є джерелом енергії, тобто допомагають виживати. А ще вони здебільшого не є небезпечними, ними не можна отруїтися. На противагу їм гіркі продукти можуть призвести до отруєння. Якщо дотримуватися еволюційної теорії, то нелюбов людей до овочів може пояснюватися саме цим.

А чому ми полюбляємо жирну їжу? Так само, як і їжа солодка, вона насичує наш організм потрібними калоріями, а отже, енергією. Уявіть поєднання солодкого і жирного у вигляді крему на торті або жирного й солоного — у вигляді сала чи копченої курки. Ось як можна отримати багато енергії! Але це, виявляється, не найкорисніший для організму шлях.





НАБУТІ ХАРЧОВІ ВПОДОБАННЯ

Чи не з перших днів свого життя дитина підпадає під вплив батьківських харчових установок. Тільки-но вводиться прикорм, у малюка є змога оцінити, які продукти сподобали його батьки.

Проте набуті вподобання – це не лише прищеплені батьками. Починаючи з перших днів внутрішньоутробного життя дитина вчиться пізнавати світ через свій зв'язок з мамою. Тому нам важливо приділити увагу харчуванню жінки під час планування вагітності та очікування малюка.

ІСТОРІЇ ПРО ПРИКОРМ

Малюк народився. І саме в цей момент розпочалася історія виховання та історія харчування. Як годувати грудьми — на вимогу? А якщо малюк не набирає маси, тоді як бути? Чи давати воду? І якщо в мами немає молока, то яку молочну суміш вибрати? Про питання грудного вигодовування написано дуже багато, і всі мами чудово розуміють його користь.

Коли настає час прикорму, додавання нових продуктів до раціону малюка, деякі батьки розгублюються. Як правильно додавати продукти і в якій послідовності? Що робити з грудним вигодовуванням? Як уникнути харчової алергії? Я зробити так, щоб смак малюка розвивався?

Сьогодні фахівці говорять про такі види прикорму, як педагогічний, педіатричний та **baby-led weaning (BLW)** — самоприкорм.

Педагогічний прикорм має за основну мету ознайомлення дитини з новими видами їжі, але не прагнення нагодувати малюка. Педагогічний прикорм потрібен, щоб сформувати харчовий інтерес та правильну харчову поведінку дитини. Тому основними принципами педагогічного прикорму є відсутність спеціального «дитячого» меню. Малюк отримує мікродози їжі з дорослого столу. Та все ж процесом їжі керує дорослий. Тут немає жорстких схем і графіків.

Такий прикорм вводять не за календарем. Мама і тато спостерігають за малюком і починають пропонувати їжу тоді, коли дитина виявляє інтерес до дорослої їжі (не плутайте з інтересом до посуду та столового приладдя!). Коли це найчастіше виникає? Приблизно у 6+ місяців.

Продукти не перемелюють блендером і не перетворюють на пюре, а подають малюкові дуже маленькими порціями, іноді навіть мікроскопічними. Батьки можуть також пропонувати дитині шматочки для розсмоктування.

Мама може годувати дитину зі своєї тарілки, а отже, їжу окремо для дитини не готують. Вона може містити сіль, перець та інші спеції в невеликих кількостях.

Дитину ніхто не змушує їсти: тільки те, що вона хоче, і стільки, скільки вона хоче.

Грудне молоко залишається основним видом їжі. Після того як малюк поїв твердої їжі, він запиває її молоком.

Педіатричний прикорм – це швидше зведення основних правил і медичних рекомендацій. У цьому підході є моменти, що збігаються з педагогічним прикормом, а є й такі, які суперечать йому. Педіатричний прикорм передбачає, що дитина має «свою їжу», тобто не таку, як у «дорослих». Годують за розпорядком і спеціальною схемою. Основне завдання такого виду прикорму – забезпечення дитячого організму основними видами макро- та мікроелементів у достатній кількості.



ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ЇСТИ ЛОЖКОЮ БЕЗ СЛІЗ І МАМИНИХ НЕРВІВ

Коли ж настає такий момент? Скільки місяців має виповнитися дитині, щоб ми могли запропонувати їй чарівну ложку?

Приблизно у 8–9 місяців (хоча в кожного малюка може бути свій період) настає такий момент, коли дитина вже виявляє інтерес до їжі, яку споживають дорослі.

Відразу зазначимо: не завжди цей процес буває швидким і простим. Хтось із карапузів практично відразу може правильно взяти ложку до рук, набрати кашку або супчик і донести до рота. А в деяких дітей навчання може тривати навіть кілька місяців. Тому батьки мають бути спокійними та терплячими.

Отже, спочатку перевірте, чи позитивний настрій у вас самих? Якщо ви нервуєте, роздратовані, то, найімовірніше, у вас нічого не вийде. Дитина теж відчуватиме нервовість і не вчитиметься нічого нового.

Є дуже важливе правило, яке буде працювати завжди, коли ви захочете навчити малюка чогось нового:

**НЕ СВАРИТИ ДИТИНУ,
ЯКЩО В НЕЇ ПОКИ НЕ ВИХОДИТЬ ЯКАСЬ НОВА ДІЯ.
АЛЕ ЩИРО ХВАЛИТИ,
ЯКЩО ЩОСЬ ВИЙШЛО ВДАЛО!**

- Щоб малюк якнайшвидше навчився користуватися ложкою, розвивайте його дрібну моторику. Для цього можете використовувати іграшки, пазли з великими деталями, м'ячки різного розміру та з різних матеріалів, сортери. Виконуйте разом із ним пальчикову гімнастику, масаж долоньок і пальчиків.
- Подбайте про те, щоб дитяча ложечка була легкою та зручною, а її розмір відповідав віку малюка.
- Покажіть дитині ложку. Чітко виразно промовляйте: «Це ложка. Ложечка. Це твоя ложка. Нею їдять, ось так».
- Поклавши їжу в дитячу тарілочку, ви можете скуштувати її та показати, як вона вам подобається, сказати: «М-м-м! Як смачно!», щоб малюк побачив, що вам подобається те, що він зараз їстиме.
- Показуйте дитині, як ви користуєтеся ложкою, беріть її, набирайте їжу та кладіть собі до рота. Переконайтеся, що малюкові все добре видно і він стежить за вами.
- Поки годуйте дитину самі. Але час від часу давайте їй ложку до рук і разом намагайтеся набрати їжу з тарілки, а потім покласти її до рота.
- У проміжках між споживанням їжі давайте малюкові ложку, щоб він міг помацати її, спробувати «на зуб», покрутити в руках, тримати її.
- Нехай малюк дедалі частіше намагається їсти сам. Наприклад, десять ложечок каші йому даєте ви, а потім кілька ложок він уже їсть сам.
- Похваліть дитину, навіть якщо в неї не все виходить точно й акуратно.
А тепер уважно розгляньте малюнок.