**Дети за столом**

***Н.О. Зиновьева***

Время, когда все собираются за столом, может стать одним из самых приятных моментов. За завтраком члены семьи ненадолго встречаются перед тем, как разбежаться по своим делам. Обед или ужин может быть тем временем, когда семья собирается вновь. И взрослые, и дети рассказывают друг другу о том, что произошло с ними в этот день.

К сожалению, для многих семей время приема пищи становится неприятным событием, которое оставляет неприятный осадок. Дети спорят и дерутся, разбрасывают и проливают еду, хнычут и жалуются. Родители повышают голос, угрожают и отправляют хнычущего ребенка вон из-за стола. Давайте же обсудим, как сделать время, проведенное за столом, мирным и приятным.

Для родителей может быть полезным четко себе представлять, какое именно поведение ребенка за столом необходимо формировать. Предполагается, что дети 5-12 лет должны вовремя приходить к началу обеда, предварительно помыв руки. В течение 30 минут они вполне в состоянии спокойно сидеть за столом, без беготни. Можно разрешить им один раз сходить в туалет, однако, это не должно войти в привычку. Дети в этом возрасте уже должны уметь общаться за столом как со взрослыми, так и со сверстниками. Как и у взрослых, у детей может быть разное настроение, поэтому в один день они могут быть замкнуты и молчаливы, в другой – оживленны и разговорчивы. К начальной школе дети должны уметь обращаться с ложкой, ножом и вилкой, хотя периодически могут случаться конфузы. Как и у взрослых, у них уже есть предпочтения в еде: что-то они любят, а что-то не очень. Более того, они могут избегать пробовать незнакомую для них еду, хотя постоянные жалобы на невкусную кашу, например, не должны приветствоваться. Спустя полчаса дети заканчивают есть и уносят свою тарелку со стола. Если их друзья во время еды приходят или звонят по телефону, их надо научить говорить следующее: «Мы сейчас обедаем. Пожалуйста, перезвони (или приходи) через полчаса».

Задача родителей – обеспечить ребенка качественным и полезным питанием. Обратите внимание – мы ни слова не говорим о том, что надо заставлять ребенка съесть все, что находится в его тарелке. Более того, чем больше мы заставляем ребенка что-либо съесть, тем больше шансов, что он вырастет привередливым в отношении еды. Не стоит также и готовить избирательно для каждого ребенка, в зависимости от его предпочтений, просто варьируйте меню таким образом, чтобы каждый член семьи периодически получал свое любимое блюдо. Если вам кажется, что ребенок недостаточно ест за столом, исключите все перекусы. Ничто не убедит ребенка съесть все, что ему положили на тарелку, лучше, чем пустой желудок.

Если все-таки дети продолжают оставлять еду на тарелке, то вполне возможно, что вы им кладете слишком много. Это вполне естественно для родителей – преувеличивать объем еды, который необходим их ребенку. Мы даже иногда ставим знак равенства между любовью и уходом за ребенком, принуждая детей съесть больше, чем им нужно. Проконсультируйтесь у педиатра – если вес вашего ребенка в норме, либо уменьшите порции, либо не заставляйте его доедать. Можно также ставить еду на стол в большой посуде, чтобы он учился сам выбирать то количество еды, которое ему необходимо. Если ребенок, на ваш взгляд,  кладет себе слишком много, ставьте для него небольшие по размеру столовые приборы. Учтите также, что в один день ребенок захочет съесть больше, в другой – меньше. В любом случае, для него важно научиться распознавать сигналы, поступающие от организма в отношении количества еды. Если он научится этому, будучи еще ребенком, тогда и проблем, связанных с избытком веса во взрослом возрасте, у него будет меньше.

Часто дети вызывают неудовольствие и раздражение взрослых тем, что долго сидят за столом, ковыряясь в тарелке, что опять-таки может привести к конфликту и испорченному настроению всех членов семьи. Вряд ли медлительность за завтраком или ужином передается по наследству; скорее, ребенок таким образом стремится привлечь внимание родителей и вынудить заниматься им. Что делать в этом случае? Для начала, как уже было сказано выше, определите длительность обеда – в течение этого времени тарелки с едой должны оставаться на столе. До начала следующего приема пищи сядьте и поговорите с детьми. Сообщите им о том, что до сего момента обед занимал слишком много времени, и вы хотите это изменить. Скажите, что теперь время обеда будет составлять не более 30 минут, после чего тарелки с едой будут убраны со стола до следующего приема пищи. Ласково и твердо скажите о том, что дети сами выбирают, с какой скоростью им есть, а вы больше не будете их торопить. Спустя полчаса после начала обеда спокойно, не говоря лишних слов, начните убирать еду со стола. Если к этому моменту еда осталась на тарелке вашего ребенка, не надо читать ему нотаций и угрожать голодной смертью. Помните, когда родители действуют, тогда их молчание – золото. Если спустя какое-то время ваш ребенок станет жаловаться, что он голодный, посочувствуйте ему и сообщите, когда вы снова сядете за стол. Не переживайте, от голода он не умрет, и на здоровье желудка это не отразится, поскольку, как утверждают специалисты, достаточно предпринять подобные действия всего один раз, как ребенок делает для себя выводы.

Что делать, если ребенок капризничает во время еды? Что ж, если вы относитесь к процессу его кормления как к борьбе, считайте, вы уже проиграли. Ведь каждый человек, включая даже самого маленького, контролирует, что попадает в его рот и что будет проглочено, а что выплюнуто. Тем не менее, есть способы управления процессом здорового питания вашего ребенка. Например, дать ему возможность выбора, например, какую кашу из двух-трех возможных он будет есть сегодня. Младшие школьники уже способны вместе с родителями заранее планировать меню. Как раз в это время можно объяснять ребенку, что полезно для его организма и в каком количестве. Не надо ему сообщать ту же самую информацию в момент, когда он не хочет что-то есть – тогда ребенку будет казаться, что вы просто принуждаете его есть то, чего он не хочет. Постарайтесь по возможности разнообразить еду, чтобы он не привык сопротивляться вам. Также не заставляйте ребенка пробовать все, что на столе, особенно незнакомую для него пищу. Чем меньше давления будут чувствовать дети, тем больше они будут готовы попробовать что-то новое.

Старайтесь не использовать сладкое как способ заставить ребенка съесть первое и второе. Он должен понять, что есть еда, которую приходится есть, чтобы потом скушать что-то приятное. Дети часто видят в основных блюдах всего лишь прелюдию к десерту. Если десерт также относится к здоровому питанию, он должен быть доступен для всех без исключения.

Наконец, лучший способ научить ребенка правильно питаться и не капризничать – это есть ту же самую еду, какая подается детям. Когда ребенок видит, как избирательно питаются родители, он поступает точно так же. Ребенок всегда готов к сотрудничеству со взрослыми, когда те избегают двойных стандартов и стараются придерживаться тех же правил, которые устанавливают для ребенка.