КАК БЕЗ СКАНДАЛА НАКОРМИТЬ РЕБЕНКА

Каждая мама знает, насколько бывает трудно накормить ребенка, если тот этого не хочет или просто заигрался. Баталии вокруг перемазанного кашей малыша могут довести до нервного срыва, а ужимкам и прыжкам пап, мам, бабушек и дедушек, которыми они стараются привлечь внимание карапуза к тарелке, позавидуют мартышки в зоопарке. Так чего же нельзя делать при кормлении детей и как это кормление реально осуществить?

НЕТ НАСИЛИЮ!

Пищевое насилие способно принести не только физический, но и психологический вред ребенку. Это аксиома, о которой родители в стремлении кормить свое чадо строго по часам очень часто забывают. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в этот момент есть не нужно. Если не хочет есть именно это блюдо, значит, не нужно именно оно.

НЕ НАДО УГОВАРИВАТЬ

Уговоры, настойчивые повторные предложения еды — это то же насилие, только в мягкой форме. А мы помним, что насилие — под запретом. Исключение может составлять только необходимость дать ребенку лекарственную пищу или лекарство под видом еды, если он болеет. Делать это нужно обходным маневром под видом игры или шутки либо энергичным, но обязательно веселым внушением. Всячески избегайте даже намека на конфликт.

НЕ НАДО ПОСУЛОВ

Нельзя убеждать ребенка съесть завтрак или обед, когда он есть не хочет, обещая потом купить ему мороженое, шоколадку или что-то еще вкусненькое и сладенькое. Еда — не средство добиться послушания, а средство жить. Конфетки приведут лишь к избалованности и извращению вкуса.

НЕ СПЕШИТЕ

Нельзя торопить ребенка во время еды, устраивать соревнования «кто быстрее съест», как бы вы сами ни торопились. Темп поедания пищи — это сугубо личное дело каждого человека. Спешка приведет лишь к поглощению непрожеванных кусков, расстройству желудка и нервам. Если опаздываете, то пусть лучше еда останется на тарелке.

ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР

Вообще уберите от стола всякие отвлекающие факторы типа книжек и игрушек. Однако, если ребенок сам отвлекается во время еды, не сопротивляйтесь этому. Значит, он просто не голоден.

НАЙДИТЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

Многие дети имеют какие-то свои пищевые прихоти и пристрастия. Если вы в состоянии их удовлетворить, сделайте это, но не акцентируя на этом внимания. Однако есть дети, которые не прочь закусить спичками, мелом или чем-то еще, к продуктам не относящимся. Такое поведение обычно связано с какими-то обменными нарушениями или недостатком в организме определенных микроэлементов. Постарайтесь разобраться с этим вместе с доктором, а ребенка обучите пищевым запретам. То есть не должно быть пищевого принуждения, но нужно сформировать понимание, что нельзя есть что угодно и в каких угодно количествах.

И НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ!

Не надо убиваться по поводу того, что ребенок съел, во сколько и в каких количествах. Ваше дело следить за качеством пищи. Не приставайте с вопросами: «А что ты поел? А ты не хочешь ли есть?» Сам захочет и попросит, когда проголодается.

КОРМИТЬ ПРОСТО

Хотите, чтобы ребенок нормально питался, начинайте с того, чтобы еда в определенное время и в течение какого-то срока была у него просто в пределах досягаемости. У грудничков — это грудь или бутылочка. Малыша постарше можно просто увлечь к столу, но не удерживать за ним насильно. Детям детсадовского возраста нужно лишь сообщить, что обед или ужин готов, все перед тобой: хочешь — ешь.

И, поверьте, инстинкт ребенка всегда точно подскажет ему, что, когда и сколько, в каком сочетании и в какой последовательности нужно съесть и выпить. Не мешайте организму «разруливать» ситуацию.

САЛОН КРАСОТЫ

ЦИТРУСОВАЯ КОСМЕТИКА

Новый год всегда наполнен ароматами ели и цитрусовых фруктов. Но не забывайте, что цитрусовые не только вкусны и полезны, но и являются чудесными косметологами, которые всегда помогут вам прекрасно выглядеть и в праздники, и в будни.

БАРОН АПЕЛЬСИН

Сок и мякоть апельсина — прекрасное биостимулирующее средство для любой кожи. Они придают коже свежесть и бархатистость, осветляют и омолаживают ее.

Для очищения лица отожмите сок очищенного апельсина. Ватным тампоном, смоченным в апельсиновом соке, смажьте лицо, шею и грудь. Через 1—2 часа кожу ополосните прохладной водой и дайте ей высохнуть. Аналогично можно применять апельсиновый сок, разведенный водой.

При накручивании волос на бигуди смочите волосы разведенным водой соком апельсина.

Испанки в Андалузии, чтобы блестели глаза, капали в них по капле апельсинового сока — он хорошо тонизирует глаза и не так щиплет, как сок лимона.

Однако чаще всего апельсин в домашней косметике используют в виде масок.

Нарежьте апельсин тонкими ломтиками, которые равномерно нанесите на лицо и шею. Можете долькой апельсина протереть лицо и шею по массажным линиям, если это вам удобнее. Через 30 минут ополосните лицо и шею кипяченой водой и нанесите крем. Эта процедура увлажняет, освежает, питает и витаминизирует любую кожу. Рекомендуется делать такую маску два раза в неделю.

При любой коже, но особенно при сухой и вялой, смешайте столовую ложку пшеничной муки с соком 1 апельсина. Полученную кашицу нанесите на лицо и накройте марлей. Через 15—20 минут маску снимите и обмойте лицо прохладной водой.

При сухой коже для маски смешайте 2 чайные ложки сметаны с 0,5 чайной ложки апельсинового сока. В эту смесь желательно добавить несколько капель витамина А.

При жирной коже лица разведите столовую ложку пекарских дрожжей смесью апельсинового сока с розовой водой (взятых в соотношении 1:1) до консистенции густой сметаны. Маску нанесите на лицо на 15—20 минут.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЦЕДРЫ

Для приготовления туалетной воды апельсиновую кожуру залейте кипятком, дайте настояться и процедите. Можно воспользоваться и другим способом приготовления туалетной воды: кожуру апельсина залейте холодной кипяченой водой, настаивайте сутки, процедите. Полученным настоем протирайте лицо либо обмывайте его утром и вечером.

Из сухой цедры апельсина можно приготовить настойку, очищающую и освежающую любую кожу. 1 стакан измельченной сухой цедры апельсина залейте 1 стаканом водки, плотно закройте и поставьте в темное место на 10 дней. Затем процедите настойку и разбавьте кипяченой водой в соотношении 1:1.

ЭНЕРГИЯ ЦВЕТА

Использовать влияние цвета на организм можно с помощью посредника — воды. В Древнем Египте, например, лечили так: помещали цветные камни в сосуд с водой или соком, чтобы насытить жидкость энергией определенного цвета, после чего давали ее пить больному для поднятия жизненного тонуса и исцеления от недугов. Сегодня известно, что вода — сильный накопитель информации. Именно благодаря этому можно лечить наши маленькие каждодневные болезни с помощью воды, заряженной необходимым цветом.

Для этого очень удобно и эффективно применять цветные подставки.

Поставьте стакан с чистой, прозрачной водой на 3—10 минут на подставку нужного вам цвета. Вода воспримет информацию, зарядится энергией цвета и затем сможет передать ее вам. «Цветную» воду нужно пить не спеша, маленькими глотками.

В качестве цветной подставки можно использовать салфетку, бумагу или картон — главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета чистыми, приятными вашему глазу и душе.

Если вы с кем-то поссорились, возбуждены, раздражены, выпейте несколько глотков воды из стакана, пять минут стоявшего на голубой подставке. Голубой цвет не только снимает остроту конфликта, но и вообще может его предотвратить. Остатки напряжения поможет снять вода, заряженная розовым цветом. При ежедневной работе за компьютером целесообразно иметь рядом с собой стакан воды на бирюзовой подставке и почаще пить из него глоток за глотком, так как бирюзовый цвет защищает от радиоактивности, теплового излучения компьютера и так называемого «электрического тумана».

Вода с желтой подставки способствует генерации блестящих идей, а с подставки лимонного цвета поможет укрепить память.

Если вы переутомились и хотите ощутить прилив энергии, то выпейте воду, заряженную красным цветом. «Красная» вода поможет пожилым людям почувствовать себя моложе и вновь ощутить полноту жизни.

Несколько глотков воды, заряженной фиолетовым цветом, помогут выйти из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистят селезенку, внесут гармонию в работу полушарий головного мозга.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

ГВОЗДИКА ОТ АНГИНЫ

Хочу поделиться опытом лечения ангины, которым пользуюсь уже много лет. Советую его всем знакомым, и он всем помогает. Успешно использую его даже при фолликулярной ангине с высокой температурой. Вам понадобится пряность — гвоздика. Надо взять 4 гвоздички и растереть их в ступке в порошок, залить стаканом кипящего молока. Настоять, пока немного остынет. Пить мелкими глотками, задерживая во рту, все до конца. Но перед тем, как пить молоко с гвоздикой, надо очистить рот от слизи, прополоскав его одним из растворов: 1/4 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки соды и 1 каплю йода на стакан воды или 1 чайную ложку настойки календулы на стакан воды. Если дома не оказалось молока, можно взять 1—2 сухие гвоздики в рот и рассасывать, глотая слюну и саму гвоздичку.

В. КУЗНЕЦОВА.
г. Орел.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.