

# МАЛОЕЖКА

Притаился Малоежка:

- Где, скажите мне, детишки?

Может, этот Малоежка

Живёт в старой доброй книжке?

Может, этот Малоежка

Под кроватью тихо спит?

Или хитрый Малоежка

В кухне на шкафу сидит?

Ух, работы у него

Много каждый день-

Он советует детишкам:

- Кушать скажи- лень!

Скажи: - Кашу не хочу!

А суп скажи: - Холодный!

Я не буду есть вообще!

Ходить буду голодный!

Мы давайте Малоежку

С нами пригласим за стол,

Повкусней ему положим,

Чтоб в обиде не ушёл.

Полный за столом аншлаг - нет мест!!!

Малоежка? Малоежка! Малоежка с нами ест!

Суп поел и выпил чаю,

В второе попросил!

И откинулся на стуле:

- Ох, наелся я - нет сил...

Я чего давал советы,

Коль вкусны суп и котлеты?

Нет, вы детки, ешьте дружно –

Есть полезно! Кушать нужно!

Знал бы, как готовит мама –

Не советовал б упрямо.

## СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

- НАКЛАДЫВАЙТЕ ЕДЫ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО РЕБЁНОК СЪЕСТ.
- НЕ КОРМИТЕ РЕБЁНКА МЕЖДУ ГЛАВНОЙ ЕДОЙ.
- НЕ ГОВОРИТЕ ПРИ РЕБЁНКЕ О ТОМ, ЧТО ОН ЛЮБИТ И НЕ ЛЮБИТ ЕСТЬ.
- НЕ СРАВНИВАЙТЕ ЕГО АППЕТИТ С АППЕТИТОМ ДРУГИХ.
- НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ РЕБЁНКУ, ЧТО ВАС МУЧАЕТ ЕГО ПЛОХОЙ АППЕТИТ.
- НЕ ПРИНУЖДАЙТЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ.
- НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ.
- НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ, НЕ УПРЕКАЙТЕ, НЕ УГРОЖАЙТЕ.
- ГОТОВЬТЕ БЛЮДО, УКРАШАЙТЕ ЕГО, СЕРВИРУЙТЕ СТОЛ СОВМЕСТНО С РЕБЁНКОМ.



Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
д/с № 101/4 города Тюмени

## КАК????

## НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ



составитель:

Харитоновна Е.В., воспитатель

2023 г

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

- Повышение усидчивости ребёнка за столом посредством развлечений;
- Частые перекусы;
- Поощрение сладостями;
- Давление на ребёнка с целью «оставления чистой тарелки»;
- Невозможность участия ребёнка в приготовлении пищи;
- Недооценка эстетической составляющей питания.



**Игра «Витамины»**

*Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.*

*Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д.*

*Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.*

**Игра «Составляем меню»**

*Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда.*

*Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.*



## ИНТЕРЕСНЫЕ ПРИЁМЫ

- Несколько дней подряд кормите на завтрак всех членов семьи, допустим, кашей, а ребёнку давайте что-то другое. При этом скажите, что эта каша только для взрослых, дадим тебе, когда ты вырастешь... (ребёнку захочется попробовать вкус «взрослой» жизни)
- Предложите съесть кашу для того, чтобы показалась картинка на дне тарелки или перевернуть опустошенную тарелку, к доньшку которой, скотчем прикреплена наклейка.
- Сотворчество:
  - Ванечка, как бы нам кашку повкуснее сделать? Как думаешь, что в неё лучше добавить: изюм или банан?»Закрепить позитивный настрой можно, резюмируя: - Кашка так довольна, что ты её украсил, сама в рот просится. Последняя ложка осталась, смотри. Она будто говорит тебе: - До новой встречи!



