



Я обед съедаю сам.
Открываю рот – и АМ!
Чтобы силы были
Супчик мы сварили.
Мой хороший аппетит
В животе один сидит.
Ножками топочет,
Он обедать хочет!
Вот несёт мне ложка
На моей тарелочке
Рыженькая белочка.
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна!

Одна из главных ошибок родителей — позволять маленькому нехочухе есть недетские продукты, например, пельмени, колбасы, магазинные соки. Но их постоянное употребление только вредит развивающейся пищеварительной системе и ведет к нарушениям обмена веществ.

Если в семье принято есть перед телевизором, перекусывать сладостями или не есть рыбу, то и они с высокой вероятностью могут отказываться от еды, пока им не включишь мультики, и вместо фруктов требовать конфеты. И помните, лучше всего ест ребенок, которого не заставляют, не уговаривают, а просто дают ему проголодаться. Обеспечьте малышу активность и свежий воздух и немного потерпите – если не в этот день, так на следующий тарелки окажутся пустыми.

МАДОУ № 101

Воспитатель: Смирнова Наталья Николаевна

КАК НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ?





5 ПРИЗНАКОВ СНИЖЕНИЯ АППЕТИТА

- не набирает вес до нормы;
- часто болеет инфекционными заболеваниями и имеет проблемы с ЖКТ;
- плохо спит и вялый;
- нередко находится в плохом настроении;
- часто просит кушать, но съедает совсем немного и без удовольствия.

ЧЕГО ТОЧНО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ

• Вспомни, почему малыши отказываются от еды, и ты поймешь, почему не работают слова «сначала пообедаешь, потом доиграешь» или «не будешь есть — останешься без мультиков».

1. Не отрывай от активных занятий ради еды.

Подожди, пока ребенок успокоится и будет готов перевести внимание на еду, проследи, чтобы во время приема пищи вокруг не было отвлекающих факторов.

2. Не обещай сладости в награду за то, что ребенок поест.

Из-за этого формируется нездоровое восприятие еды.

3. Не перебивай аппетит между приемами пищи.

Дай проголодаться. Перекусы — это чаще всего фрукты, соки, молочные коктейли, сладости, которые гораздо менее питательны, чем полноценные блюда.



СОВЕТЫ

1. Сделай прием пищи ритуалом

Хорошо, приём пищи каждый день будут примерно в одно и то же время, в посуде из одного и того же набора. Можно каждый раз сажать рядом любимую игрушку — она тоже пришла пообедать.

2. Готовьте вместе с ребенком. То, что сам приготовил, гораздо интереснее.

3. Подавай еду вкусно

Не ленитесь украшать блюда, приготовленные для малыша, тем более в кулинарных журналах и интернете масса идей, а в магазинах можно купить специальные формочки.

3. Готовь разнообразно

Если постоянно есть простую овсяную кашу, она надоеет и взрослому. А вот овсяная каша с сезонными абрикосами, с черешней, овсяные оладьи, домашнее полезное овсяное печенье — это другое дело. То же самое и с овощами.

4. Будь примером для малыша.

Его пристрастия во многом зависят от пищевого стереотипа семьи. Если родители сами питаются сбалансированно, не на бегу, не злоупотребляют сладостями и фастфудом, то и у ребенка с большой вероятностью не будет проблем с пищевым поведением. Поэтому, как говорится, если хочешь изменить питание ребенка, начни с себя.