

## Ошибки, которые не следует допускать



Частые перекусы;  
Поощрение сладостями;  
Давление на ребёнка с целью  
«оставления чистой тарелки»;  
Невозможность участия ребёнка  
в приготовлении пищи;  
Недооценка эстетической  
составляющей питания.

## Секреты хорошего аппетита

- Накладывайте еды столько,  
сколько ребёнок съест
- Хвалите предлагаемое блюдо,  
а ребёнка за старание и  
воспитанность

### А ГЛАВНОЕ

- Не делайте за столом замечаний
- Не рассказывайте «страшных»  
историй
- Не говорите о проблемах
- Не упрекайте



### Важно помнить!

Все советы  
необходимо использовать, рассмотрев  
индивидуальные особенности  
Вашего ребёнка  
и состояние его здоровья!

Составили Кулакова Л.В., Пологрудова Н.П.

Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 101(4) города Тюмени  
группа «Звёздочка»

## Как накормить «Нехочуху»...



Отчего щенок подрос? Обгоняет Сашу...  
Оттого, что он без слёз ест и суп, и кашу!

С. Семёнова

2023



Немногие родители могут похвастаться тем, что относятся к вопросу детской еды с философским спокойствием.

Для каждого из Вас проблема кормления «Нехочухи» является актуальной.

**Рассмотрим несколько действенных советов и пути решения данной проблемы.**

## Рекомендации

- \* Соблюдайте режим кормления; Кормите чадо каждые 3,5-4 часа;
- \* Не давайте ребёнку в перерывах между едой ничего, кроме обычной воды (сладости и фрукты можно давать только после еды);
- \* Соблюдайте ритуал приёма пищи: у ребёнка должно быть своё место за столом, своя посуда (в идеале ребёнок должен сам её выбрать по своему вкусу).
- \* Не сажайте за стол возбужденного ребёнка - после активных игр почитайте 10 минут книжку, прежде чем приступить к еде.
- \* Чтобы возбудить аппетит, перед трапезой ребёнку можно дать небольшое количество лёгкого овощного салата.
- \* Лучше не давать одно и то же блюдо несколько дней подряд - детям с плохим аппетитом требуется максимально разнообразная пища.
- \* Малоежкам необходимы физическая активность и свежий воздух.

## 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.
- \* **Загадка** – 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!»
- \* **Фантазия** - «А где тут каша? Это огромный океан, смотри-смотри, какие волны поднимаются. Ух ты, он грозится потопить весь мир и вызывает померяться силами богатыря, считая, что никто с ним не справится! Ну-ка, осилишь задаваку?»

**Терпения! Успехов!**