

**«Эстетика и еда, еда и эстетика:  
как мотивировать ребенка съесть то, что не хочется»  
(для умных и заботливых родителей)**



Здоровье детей во многом зависит от правильного, поставленного на научную основу, чётко организованного питания в детском саду и дома. Пища должна не только количественно, но и качественно отвечать физиологическим потребностям и возможностям детского организма. Ребёнок должен получать богатую витаминами, вкусную, разнообразную пищу.

Но, что делать нам – взрослым, если ребёнок отказывается есть то или иное полезное блюдо?

Насильно ребёнка кормить нельзя, поскольку в дальнейшем прочно закрепятся отрицательные реакции на пищу! Ни в коем случае нельзя угрожать ребёнку, говоря: «Не встанешь из-за стола, пока не съешь!»

Также родители должны знать, что уговоры ещё более снижают аппетит и желание съесть блюдо и могут навсегда сделать ребёнка «плохим едоком».



Существует разнообразие ценных продуктов, овощей и фруктов, в которых имеются практически все компоненты: белки, железо, витамины, микроэлементы, из которых мы должны готовить детскую пищу.

Однако многие дети плохо едят блюда, приготовленные из них. Из этой ситуации есть выход: надо добавлять полезные продукты в фарш для мясных котлет, готовить запеканки, оладьи с их добавлением и подавать всё с соусом.

С едой у ребёнка не должно быть связано никаких неприятных ассоциаций. Цель мамы – не заставлять ребёнка съесть, а создать ему условия, в которых он сам захочет есть.

Старайтесь ни под каким видом не обсуждать при ребёнке его аппетит и нежелание съесть блюдо, ни в виде угроз, ни в форме поощрений.

Не нужно подавать вид, что Вы расстроены тем, что он не съел блюдо или съел очень мало. Когда ребёнок почувствует, что на него никто не давит, он начнёт обращать больше внимания на еду.

Помните,  
что упрямый ребёнок, которому бросили вызов,  
всегда выйдет победителем!



Для повышения аппетита нужно готовить эстетически привлекательные блюда, украшать их, чтобы ребёнок, прежде всего, съел пищу «глазами». Блюда должны приятно пахнуть, стол следует красиво сервировать.

Маме необходимо проявлять творческий подход к оформлению блюда на тарелке ребёнка. Дети наделены богатым воображением и креативностью, поэтому использование этих концепций за обеденным столом действительно может быть эффективным способом заставить их открыть свой разум — и рот — для разных блюд.



Начните с той пищи, которая ребёнку особенно нравится, чтобы у него слюнки текли при виде еды, чтобы ему не терпелось поскорей начать, и добавьте чайную ложку той, которую ребёнок отказывается есть. Не говорите ни слова о добавленном блюде.

Если ребёнок даже не притронется к нему, всё равно никак не реагируйте. Попробуйте предложить его недели через две, а пока попробуйте предложить какой-нибудь другой продукт, но тоже чайную ложку.

Такие замечания, как: «Я не дам тебе добавки мяса, пока ты не съешь овощи», ещё больше отбивают желание у ребёнка, есть овощи.

Предлагайте ребёнку маленькие порции, чтобы у него появилось желание попросить добавки.

За семейным столом, взрослым самим нужно есть с большим аппетитом, чтобы у ребёнка возникло желание тоже попробовать.



### **Маленькие хитрости**

- ✓ Мощным стимулятором аппетита являются дозированные физические упражнения, прогулки и сон на свежем воздухе.
- ✓ Для возбуждения аппетита допускаются некоторые элементы «кавказской» кухни: жареные продукты с добавлением острых приправ, соусов, маринадов, концентрированные мясные бульоны, приготовленные из телятины или куриного мяса, майонез и кетчуп. Такие аппетитные закуски стимулируют выделение желудочного сока перед основным приёмом пищи.
- ✓ Попробуйте привлечь ребёнка к помощи в приготовлении нелюбимого блюда, когда это становится собственным трудом ребёнка, он уже не так просто откажется от того, чтобы попробовать, что получилось.



В заключении нужно сказать о том, что родители должны помнить о том, что пищеварительной системе организма ребёнка всегда требуется время, чтобы приспособиться и привыкнуть к потреблению той или иной пищи, а у взрослых должно быть достаточно терпения, чтобы приучить ребёнка и помочь ему есть полезную пищу.

- ❖ А.В. Добронравов «Правильное питание».
- ❖ Бенджамин Спок «Ребёнок и уход за ним, разговор с матерью».

подготовила **Амосова И.В.**, воспитатель  
МАДОУ д/с № 101 г. Тюмени