**Краевое государственное казенное учреждение «Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом №10»**

**Сценарий**

**социального практикума**

**«КАК НАКОРМИТЬ НЕХОЧУХУ?»**



**Составила: Сендирович Елена Геннадьевна,**

**Социальный педагог КГКУ Детский дом 10**

**г. Комсомольск-на-Амуре**

**2019 год.**

**Вооружить молодых родителей знаниями, навыками, необходимыми при организации питания своего ребенка.**



**приобщить родителей к творческим способам активизации детского аппетита**.

**восполнить недостаток знаний о полноценном питании**

ребенка;

-приобщить родителей к творческим способам активизации детского аппетита.

**Ведущий:** Детей, которые сегодня едят все, что им дают, днем с огнем не сыщешь. Для многих родителей накормить капризное чадо – настоящая проблема. Как ее решить? Послушайте , что расскажет врач.

**ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЮТ РОДИТЕЛИ**

**Некоторые родители, не выдержав, прибегают к военной хитрости: включают во время обеда телевизор или показывают ребенку мультики по компьютеру. Увлеченный сюжетом, малыш автоматически открывает рот и таки съедает все, что в него впихивают. Цель достигнута, ура! Но, увы, не все так радужно. Ведь еда перед экраном очень вредна.**



**ПОЧЕМУ?**

**потому что во время просмотра малыш не может контролировать свой аппетит и, как правило, съедает больше, чем ему нужно. А это – прямой путь к лишнему весу.**

**1.**

**следя за интересной историей, дети «забывают» жевать и стараются быстрее проглотить пищу, что ведет к плохому пищеварению и заболеваниям желудочно-кишечного тракта**

**2.**

**Врач:** Но в арсенале у родителей есть еще ухищрения. Не хочет малыш есть обычный суп или овощное рагу, тогда они кидают в стряпню бульонный кубик – и простое блюдо в мгновение ока превращается в ароматное чудо. Что же это за секрет? Да просто усилитель вкуса. Во многих современных продуктах, особенно в фастфуде, содержатся соли глутаминовой кислоты – глутаматы (Е‑621). Кстати, именно поэтому свежие продукты обладают наиболее ярким вкусом и запахом. Но по мере хранения и кулинарной обработки количество этой аминокислоты уменьшается. Соответственно, добавление глутаматов возвращает готовым продуктам их утраченный в процессе производства вкус..

Многие дети, раз попробовав суп из пакетика с усилителем вкуса, воротят нос от домашнего борща и простого куриного бульона. Поэтому лучше им «усиленную» пищу не пробовать вовсе.

**СЕКРЕТЫ АППЕТИТА**

* Соблюдайте режим кормления. Кормите чадо каждые 3,5–4 часа.
* Не давайте ребенку в перерывах между едой ничего, кроме обычной воды.
* Сладости и фрукты можно давать только после еды.
* Соблюдайте ритуал приема пищи. У малыша должно быть свое место за столом, своя посуда.
* Не сажайте за стол возбужденного малыша. После активных игр почитайте 10 минут книжку, прежде чем приступать к еде.
* Чтобы возбудить аппетит, перед трапезой ребенку можно дать небольшое количество легкого овощного салата или квашеной капусты. Или соленый огурец.
* Детям с плохим аппетитом требуется максимально разнообразная пища. Как правило, дети не любят долго жевать, поэтому старайтесь готовить более жидкие супы и каши, а вместо мяса чаще давайте котлеты.
* Готовьте вместе: еда, приготовленная своими руками, всегда вкуснее.
* Малоежкам необходимы физическая активность и свежий воздух.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХИТРОСТИ**

**Есть маленькие хитрости, которые учитывают психологию детей.**

**- Несколько дней подряд кормите на завтрак всех членов семьи, допустим, кашей, а ребенку давайте что-то другое. При этом скажите, что эта каша только для взрослых, дадим тебе, когда ты вырастешь. Ребенку наверняка захочется попробовать вкус «взрослой» жизни.**

**- Вместо того чтобы впихивать в ребенка нелюбимый, но полезный продукт, замаскируйте его в еду, которую он ест охотно. Допустим, немного брокколи или творога спрячьте в кашу, крупу – в суп. Скорее всего, малыш не заметит подмены, а польза от такого «обмана» будет достигнута.**

**- Если в семье несколько детей, попробуйте устроить соревнование: у кого раньше покажется картинка на дне тарелки, тот получит приз (конфету, например).**



**Ведущий:** А сейчас я предлагаю приступить к практической работе, причем зовем сюда наших малышей, которые будут главными помощниками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗАДАНИЕ №1** | **ЗАДАНИЕ №2** | **ЗАДАНИЕ №3** |
| **«Приготовление завтрака на основе гречневой каши».**  **Ребята раскладывают по тарелкам заранее сваренную гречневую кашу в виде круга. После чего украшают кашу следующим образом. Треугольные ушки из колбасы, носик из оливок, усики из лука.** | **сладкое «Кот и мыши». На основе вафельного коржа выкладываются котики и мышки из зефира.** | **десерт «Африка». Создается образ пальмы из бананов и мандаринов.** |

**Ведущий :** Наше занятие мы закончим приятным моментом – приглашаем всех к столу и малышей и вас, дорогие родители! Желаем нашим Нехочухам приятного аппетита.

