|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |  |  | |  | | --- | | https://edu.tatar.ru/upload/images/files/sekrety_horoshego_appetita.jpg  Важно помнить, что все советы необходимо использовать, рассмотрев индивидуальные особенности вашего ребёнка и состояние его здоровья. | | Надеемся, что изучив данный материал, взгляды на данную проблему изменятся, а может и вовсе она не будет вас беспокоить! | |  | |  |  | Как накормить «нехочуху»  https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/1037/0007b156-9a552768/1/hello_html_m66a1c816.jpg  **Отчего щенок подрос, Обгоняет Сашу?**  **Оттого, что он без слёз Ест и суп, и кашу.**  ***(С. Семёнова)***  Отчего щенок подрос, Обгоняет Сашу? Оттого, что он без слёз Ест и суп, и кашу. (С. Семёнова ) *Я скажу вам без труда, Слушайте, ребята, Для детей важна еда, Кушать детям надо.* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0_9175f_315a423_XL  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 путей решения данной проблемы. |  |  | Рекомендации для родителей   * 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 (в идеале ребенок должен сам ее выбрать по своему вкусу). * 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. * 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 ребенку давайте что-то другое. При этом скажите, что эта каша только для взрослых, дадим тебе, когда ты вырастешь. Ребенку захочется попробовать вкус «взрослой» жизни. * Предложите съесть кашу, для того чтобы показалась картинка на дне тарелки или перевернуть опустошенную тарелку, к донышку которой, скотчем прикреплена наклейка. * Сотворчество —«Ванечка, как бы нам кашку повкуснее сделать? Как думаешь, что в нее лучше добавить: изюм или банан?» Закрепить позитивный настрой можно, резюмируя: «Кашка так довольна, что ты ее 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?» |