|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.jpgВажно 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 слёзЕст и суп, и кашу.*****(С. Семёнова)***Отчего щенок подрос,Обгоняет Сашу?Оттого, что он без слёзЕст и суп, и кашу.(С. Семёнова )*Я скажу вам без труда,Слушайте, ребята,Для детей важна еда,Кушать детям надо.* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0_9175f_315a423_XLНемногие 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?»
 |