

# «Как кормить ребенка»

## памятка для родителей

Время приема пищи дома и в детском саду должно совпадать.

Вы являетесь для ребенка главным примером во время приема пищи, садитесь за стол вместе с ним спокойно и с удовольствием. Такой подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.

Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть насильно.

Если ребенок ест неважно, кладите ему по маленькой порции каждого блюда.

Можно спокойно поговорить с ребенком во время еды о чем-либо. Постарайтесь задать за столом благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

Привлекайте ребенка к совместному приготовлению пищи.

Пребывание ребенка в детском саду предполагает четырехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако очень многие родители жалуются на то, что дети очень плохо едят. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши, если в домашнем меню мы можем достаточно время обходиться без них, то рацион детского питания предполагает ежедневное их употребление. Чем же так неудобны нашим милым детям эти полезные продукты питания?

Если в домашних условиях мы можем достаточно легко заменить одно блюдо другим, то сделать это в детском саду значительно сложнее. Здесь существуют утвержденные нормы питания, замена же (например, вместо первого блюда два вторых) не предусмотрена.

Теперь немного о супах. Потребление их – дело достаточно сложное и деликатное блюдо-то это жидкое, однако пить его нельзя. Аккуратно кушать его ложкой умеет далеко не каждый малыш. Кроме того, в супах встречаются такие малоаппетитные, с точки зрения детей, продукты, как вареные лук, морковь, жир. Очень многие ребята не выносят их вкуса и запаха. Индивидуальная избирательность тоже играет немаловажную роль. Кто-то не любит рыбный, кто-то молочный или рисовый суп, а выбора нет.

Каждый решает проблему отказа от пищи по-своему. Кто-то использует прием соревнования, кто-то создает игровую ситуацию для появления у детей заинтересованности в потреблении пищи, а не просто принуждает их съедать все, что положено. Некоторые родители приглашают игрушку (зайку, мишку и т.п.), которая смотрит на малыша, как он ест.



Многие кормят утром своего ребенка. Уважаемые родители, так вы не помогаете ему. Нет ничего страшного в том, что дошкольник подождет с приемом пищи до 8-9 часов утра, даже если он встает в 6 или 7 часов.

В детском саду утренняя гимнастика, игры перед завтраком помогут малышу нагулять аппетит, а значит, меньше отказов и капризов по поводу каши, масла и другой еды, поэтому не старайтесь накормить малыша дома до отправки в детский сад. Особенно это касается плохо кушающих детей. Если такой ребенок съест хоть что-нибудь, то заставить его есть в группе станет практически невыполнимой задачей.

Теперь немного о детях с плохим аппетитом. У значительного числа людей потребность в пище несколько снижена по сравнению с общепринятой нормой. Поэтому, если ваш ребенок ест меньше, чем вы, или меньше того, что ему положено по норме, это еще не значит, что он недоедает. Среднестатистическая норма потребления может сильно отличаться от индивидуальной нормы. Если самочувствие ребенка не ухудшается, то оснований для беспокойства нет.

Наконец несколько слов о детях, которые плохо едят именно в детском саду. Что является причиной этого, определить достаточно сложно. Малыша может смущать непривычная обстановка. Ведь порой дома на кухне вы кушаете с ребенком под музыку или перед работающим телевизором. В первое время в детском саду ребенок может отказаться от пищи просто потому, что ему не хватает этих привычек. Ведь многих детей порой из-за этого невозможно накормить в гостях. Поэтому вам не стоит волноваться, когда ребенок утрачивает аппетит в первые недели пребывания в саду.

Разнообразное питание, спокойная обстановка во время приема пищи в саду и дома скорее позволят разрешить ситуацию, чем «допросы с пристрастием» по поводу того, что сегодня давали и все ли ты кушал.

Помните, что не хлебом единым жив человек, на свете есть еще много очень интересных вещей!

