Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 253 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

**Консультация для родителей**

**«Как накормить упрямого малыша».**



Подготовила воспитатель Кочнева Т.А

п.Литовко, 2020

Родители знают, как трудно уговорить ребенка покушать. Капризы начинаются с самого раннего возраста, сначала малыши бояться пробовать что-то новое, а потом начинают выбирать: "суп не хочу, кашу не буду".

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ПОЛЕЗНОЙ ЕДЕ?

**Кушайте вместе с детьми.**

Привлечь внимание мамы и отказаться от одного из блюд становится проще, чем в присутствии всей семьи. Поэтому устраивайте семейные завтраки, обеды и ужины как можно чаще. Пусть каждая трапеза станет настоящим семейным праздником.

**Откажитесь от фастфуда.**

Старайтесь не поддаваться на уговоры малышей и не покупайте им модные пиццу, картошку фри или бургеры. Лучше отдавать предпочтение домашней еде: картофелю, салатам, кашам, блинчикам.

****

**Не забывайте про соусы.**

Любая еда с соусом станет не только вкуснее, но также красивее и полезнее. И даже ненавистная многим овсяная каша со смайликом из варенья может превратиться в любимое блюдо!

**Обязательно украшайте блюда.**

Тогда процесс принятия пищи превратится в игру, и даже нелюбимые детьми полезные продукты не будут восприниматься как что- то строго необходимое. Малыш сам захочет попробовать морковь в форме колечек, помидоры - сердечки.

**Не делайте еду элементом поощрения.**

"Наведешь порядок в свои игрушках - получишь конфетку" - знакомая ситуация? Получается, угощение в награду - символ похвалы. От этого оно становится еще более желанным и воспринимается как более ценное и вкусное



**Привносите интригу.**

Это просто и интересно. Добавьте в любое блюдо сырые ягодки, орешки или изюм. Кому попадет порция с сюрпризом, тот получит небольшой сувенир. И все будет съедено за считанные секунды.

**Станьте для ребенка лучшим примером.**

Это одно из важных правил. Ребенок, которого с детства окружают сладкие фрукты и свежие овощи, легкие салаты красивые супчики, орешки, рыба на пару, компоты из ягод вряд ли полюбят тяжелую жирную пищу и синтетические сладости. Но и не запрещайте их пробовать. "Запретный плод сладок". Лучше попробовать что-то вредное вместе, обсудить состав и отметить полезное свойства привычной домашней еды. Чтобы накормить ребенка без скандала, придется проявить некоторую гибкость и пойти на уступки. Прием пищи не должен превращаться в мучение. Нельзя кормить ребенка через силу, даже если вам кажется, что он очень худой и ему надо поправиться. На самом деле избыток пищи в таких случаях не усваивается должным образом и приводит лишь к засорению организма. Когда дети чувствуют, что им предоставлено право выбора, они с удовольствием едят то, что и вся семья.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**