

Рекомендации родителям Три способа накормить «малоежку»

Способ первый: семейная трапеза

Дошкольники подражают взрослым, причем делают это охотно и с удовольствием. Поэтому самый надежный способ приучить ребенка питаться правильно – самим есть именно так. Если вся семья собирается за сервированным столом в одно и то же время, все спокойно и с аппетитом едят, ребенок будет делать то же самое. Возможно, на то, чтобы заинтересовать его семейными трапезами, уйдет неделя или две. Но в целом связь «все садимся за стол - едим» работает безупречно!



Способ второй: маленький повар



Ребенок с большим интересом отнесется к еде, если имел непосредственное участие в ее приготовлению. Вы можете предложить ему самостоятельно взять конкретный продукт в магазине, например, самому сложить в корзину яблоки или морковь, или решить, какой йогурт вы купите. Если вы ходите за покупками без ребенка, привлекайте его к готовке: пусть решит, что положить сегодня в салат, поможет вам вымыть, а потом и нарезать овощи. Словом, играем «в повара». Обед или ужин станет естественным продолжением игры, причем собственные творения дети едят с большим удовольствием, чем любые другие.

Способ третий: «маскировка»

Дети, которые отказываются от любой еды наотрез, встречаются редко. Чаще всего малыши просто избирательны, иногда до крайности, выбирая несколько видов продуктов и игнорируя все остальное. Для начала предлагайте новое блюдо несколько раз подряд, допустим, через день на протяжении пару недель. Если ребенок упорствует в своем нежелании – забудьте об этом продукте на пару месяцев. А теперь, собственно, маленькая родительская хитрость: предлагайте новый продукт в комплексе с любимым блюдом. К примеру, если ребенок ест только блинчики – попробуйте их нафаршировать разными начинками. Любителю каши можно добавить в тарелку ягоды, банан обмакнуть в йогурт, а сосиску порезать и перемешать с огурчиками – что-нибудь да попадет ребенку в рот, а там, смотришь, и понравится.

