

Дай конфетку!

здоровым! Не стоит запрещать ребенку есть сладости. А если он пойдет на праздник к другу? Просто учите его соблюдать меру.

Дайте ребенку право выбора. «Что мы сегодня приготовим на обед?» Сегодня он сам будет составлять меню: салатик, суп... и десерт! Ему хочется жареной картошки? Почему бы нет, ведь вы еще не готовили ее на этой неделе.

Сделайте прием принятия пищи радостным. Соберитесь всей семьей за одним столом. Для малыша это очень важно!

За завтраком предоставьте малышу относительную свободу выбора. Утром ребенку необходимо восстановить силы организма после ночи, проведенной без еды. Завтрак должен быть обильным, полезным и составлять 25–30% от дневного количества калорий. Это одно из основных правил обучения ребенка рациональному питанию.



**Мы рады сотрудничеству с
вами
по вопросам питания детей.**

**МОУ гимназия № 1
Центрального района
г.Волгограда**



**Родителям
сладкоежек.**

Ваш ребёнок – сладкоежка? За столом не хочет есть ничего... кроме десерта? Наотрез отказывается от котлет и овощного пюре? Без паники! Существует масса способов научить юного гурмана есть все.

Пищевые предпочтения формируются в самом юном – возрасте уже тогда, когда вы только начинаете вводить прикорм. И именно вам предстоит открывать малышу удовольствия, связанные с принятием пищи... и ограничивать, если нужно! И, конечно, важно, чтобы вкусовой диапазон был как можно шире, тогда у маленького появится возможность выбрать, каким блюдам отдать предпочтение. А вам не придется изобретать изощренные способы убедить ребенка, что вкусное – это не обязательно сладкое.

Заложено природой.

Сладкий вкус знаком детям с самого рождения, это вкус маминого молока, поэтому изначально они отдают предпочтение именно сладостям. А если лакомство вдобавок пахнет ванилью или корицей... На

маленьких детей эти запахи действуют безотказно (впрочем, как и на многих взрослых). С соленым, кислым, пряным и даже горьким ребёнку только предстоит познакомиться. Что-то он отвергнет сразу, что-то сможет есть лишь время от времени, а какие-то блюда станут постоянными в его меню. Готовность маленького человечка пробовать и принимать новые продукты говорит о его способности к адаптации, о возможности без страха познавать мир во всем его многообразии. Но, конечно, стараясь приучить малыша питаться разнообразно, не отказывайте ему полностью в сладком, а лишь ограничивайте его потребление. Объясните ребенку, что ему обязательно нужно есть овощи и молочные продукты, чтобы быть здоровым! Даже если ваши объяснения не изменят его вкусов, ему станет более понятно, почему вы не идете на уступки.

Надо и не надо.

Не угрожайте ребенку: «Будешь так себя вести, останешься без десерта». Опыт показывает, что ребенок готов хитрить и даже

рисковать, лишь бы добыть «запретное» лакомство, потихоньку отправляя его в рот, пока вы отвернулись, или, пытаясь добраться до верхней полки, где вы припрятали его любимые сладости. Фраза: «Не будешь есть овощи – не получишь десерта» – также бесполезна. Компот или йогурт не могут быть вознаграждением за съеденные овощи, поскольку они – неотъемлемая часть рациона маленького ребенка. Не давайте ребенку два десерта, чтобы он смог «продержаться» до следующего приема пищи, даже если он не ел ничего другого. Это не слишком удачный предлог. Одного десерта будет достаточно, например яблока или банана.

Примите к сведению.

Если малыш был болен и несколько дней ничего не хотел есть, чтобы его желудок не оставался пустым, вы наверняка даете ему что-нибудь вкусное: сладкий йогурт, компот... А теперь ему хочется питаться только таким образом? Необходимо объяснить ребенку, что этот «сладкий» режим был исключением и что теперь ему необходимо есть все, чтобы быть