

Консультация для родителей «Дорога к обеду ложка.....»



Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребёнка. Это та норма, освоив которую, ребёнок будет здоров, и скажет вам за это спасибо!

Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребёнок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни.

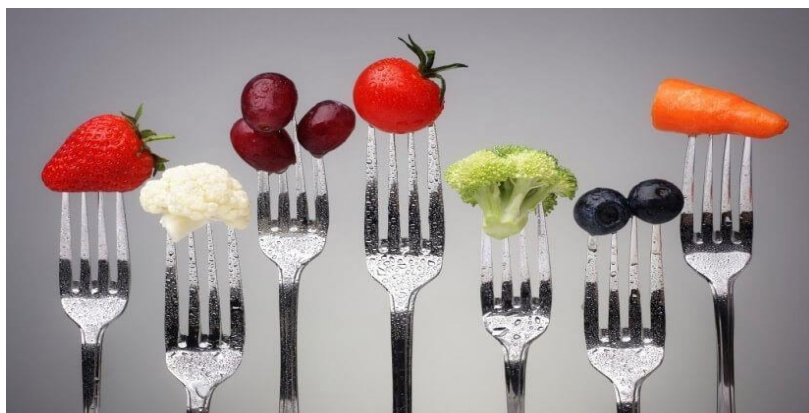
Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть правильным как в качественном, так и в количественном отношении. Почему ребёнок так неохотно садятся за стол? Каждый ребёнок индивидуален и, поэтому в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита отдельно, для каждого. Причиной отказа от пищи чаще всего являются родители. Родителям нельзя паниковать, а нужно всего лишь разобраться, почему ребёнок не хочет есть. Существует несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложить немного усилий, а **главное**, не отступать от правил и каждый день выполнять их, даже если выходной или пошли в гости. И казалось бы можно расслабиться, и дать возможность ребёнку самому решать есть ли ему борщ или торт на завтрак, обед и ужин.

Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте, особенно это касается пищеварительной системы.

1. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребёнка.

Порой ребёнок любит гречку, а мама, придя усталая с работы, приготовила на всю семью



борщ и совсем нет сил готовить отдельные блюда. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для ребёнка отнимает не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.

2. Ребёнок перекусывает между приёмами пищи. Отказать ребёнку очень сложно, если он просит конфету или печенье. Но, итогом проявленной родителями слабости обязательно станет отказ ребёнка от пищи.

3. Плохой аппетит после болезни. Очень важно после болезни не пичкать ребёнка насильно едой, пусть он кушает часто, но понемногу, и старайтесь готовить ему *любимые блюда*.

4. Ребёнка принуждают кушать.

Нельзя насильно заставлять ребёнка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.

5. Повышенные требования и запрет. Родители пытаются уловками заставить ребёнка покушать, предлагают то конфету, то посмотреть мультфильм, то поход в зоопарк. Но, к сожалению, большого эффекта достигнуть, таким образом, тоже не получается. Кушая перед телевизором, ребёнок, совершенно не прожевывая пищу, будет её глотать. Да и конфеты и зоопарк также не приведут к желаемому результату.

6. Влияние времени года на аппетит. Понятно, что в жаркое время года не столько хочется кушать, сколько пить. Поэтому целесообразно будет предложить ребёнку не горячее жидкое блюдо, соки и прочее.

7. Не малую роль играет оформление детского блюда. Но здесь уже нужно опираться на фантазию мамы. Бутерброды в виде заснувшего медвежонка под одеялом, колбаской; вагончики из ломтиков батона с колесиками из морковных кружков, всё зависит от фантазии.

8. Обязательно привлекайте своего ребёнка к приготовлению пищи, пусть оказывает вам посильную помощь: подать тарелочку, полотенце, придержать вместе с мамой блендер. Особенную радость вашему ребёнку доставит творить сказку из продуктов вместе с мамой, а там, за работой и аппетит разыграется. Внешняя привлекательность блюда, особенно для маленьких детей, имеет большое значение, поэтому родителям необходимо использовать это на сто процентов.

Будьте внимательны к своим детям, любите их, и они обязательно ответят вам отменным аппетитом!