Немногие родители могут похвастаться тем, что относятся к вопросу детской еды с философским спокойствием.

Для каждого из вас проблема кормления «нехочухи» является актуальной.

Рассмотрим несколько действенных советов, и путей решения данной проблемы.

**Типичные ошибки родителей:**

* Повышение усидчивости ребёнка за столом посредством развлечений;
* Частые перекусы;
* Поощрение сладостями;
* Давление на ребёнка с целью «оставления чистой тарелки»;
* Невозможность участия ребёнка в приготовлении пищи;
* Недооценка эстетической составляющей питания.

****

**Рекомендации для родителей**

* Соблюдайте режим кормления;
* Кормите чадо каждые 3,5–4 часа;
* Не давайте ребенку в перерывах между едой ничего, кроме обычной воды;
* Сладости и фрукты можно давать только после еды;
* Соблюдайте ритуал приема пищи. У малыша должно быть свое место за столом, своя посуда (в идеале ребенок должен сам ее выбрать по своему вкусу).
* Не сажайте за стол возбужденного малыша. После активных игр почитайте 10 минут книжку, прежде чем приступать к еде.
* Чтобы возбудить аппетит, перед трапезой ребенку можно дать небольшое количество легкого овощного салата.
* Лучше не давать одно и то же блюдо несколько дней подряд. Детям с плохим аппетитом требуется максимально разнообразная пища.
* Малоежкам необходимы физическая активность и свежий воздух.

**Интересные приёмы**

* Несколько дней подряд кормите на завтрак всех членов семьи, допустим, кашей, а ребенку давайте что-то другое. При этом скажите, что эта каша только для взрослых, дадим тебе, когда ты вырастешь. Ребенку захочется попробовать вкус «взрослой» жизни.
* Предложите съесть кашу, для того чтобы показалась картинка на дне тарелки или перевернуть опустошенную тарелку, к донышку которой, скотчем прикреплена наклейка.
* Сотворчество —«Ванечка, как бы нам кашку повкуснее сделать? Как думаешь, что в нее лучше добавить: изюм или банан?» Закрепить позитивный настрой можно, резюмируя: «Кашка так довольна, что ты ее украсил, сама в рот просится… Последняя ложка осталась, смотри. Она будто говорит тебе „до новой встречи!“.
* Фантазия - «А где тут каша? Это огромный океан, смотри-смотри, какие волны поднимаются. Ух ты, он грозится потопить весь мир и вызывает померяться силами богатыря, считая, что никто с ним не справится! Ну-ка, осилишь задаваку?»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 42 г. Тюмень

**«КАК НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ»**

****