



Консультация для родителей

Что делать, если ребенок отказывается, есть: несколько советов

учитель-дефектолог

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №10 «Белочка»

Венгер Кристина Валерьевна



1. Нельзя позволять ребёнку есть перед телевизором или ноутбуком. Если малыш будет смотреть свой любимый мультфильм или любую другую передачу, то обязательно станет отвлекаться от еды.

2. Слишком активных малышей нужно успокаивать во время приёма пищи. В этом поможет интересная книга. Малышу нужно прочитать небольшой фрагмент из сказки, а когда он достаточно успокоится, можно предложить ему поесть и пообещать, что тогда он услышит продолжение.

3. Не стоит заставлять ребёнка есть, если он не хочет этого в данный момент. Когда он проголодается, то с удовольствием съест всю порцию без мучений.

4. Желательно, чтобы у малыша был свой комплект посуды. Пусть это будут не стандартные тарелочки и чашечки, а специальные детские, к примеру, с изображением любимых персонажей мультфильмов. Посуда должна быть небольших размеров, чтобы ребёнок не пугался, глядя на огромную порцию, которую ему нужно съесть.

5. Дети очень любят ходить по магазинам и самостоятельно выбирать товары. Если позволить малышу выбрать сегодняшнее меню, купить ингредиенты и даже позволить принять участие в приготовлении, он с удовольствием съест то,

что было приготовлено с его помощью. Кроме того, так можно развивать творческое начало своего чада.

6. Можно прибегнуть к хитрому способу. Его смысл прост: нужно спрятать нелюбимую детскую еду в то, что он любит.

7. Очень полезные и одновременные вкусные смузи прекрасно заменят привычные блюда. Кроме того, дети очень любят потягивать любимую смесь из трубочки.

8. Не стоит ставить на стол сразу несколько блюд. Ребёнок съест то, что любит, а на полезную еду он не обратит внимания.

9. Чтобы привлечь внимание ребёнка к еде, её нужно красиво подать. Можно сделать блюдо красивой формы, можно декорировать её. Также не стоит забывать о сервировке стола, над которой тоже можно поэкспериментировать.

10. Ни в коем случае нельзя кричать на ребёнка и силой впихивать в него еду. Это вызовет истерику и испортит весь аппетит.

11. Во время еды нельзя давать ребёнку сладкие соки. Пусть вначале покусает, а потом выпьет свой любимый напиток.

12. Для хорошего аппетита нужно чаще приглашать друзей ребёнка в гости. Безусловно, они не будут капризничать все разом. Наоборот, они с удовольствием съедят приготовленные блюда.

Самое главное – не кричать на ребёнка и не заставлять его насильно есть. Любая агрессия со стороны родителей полностью отобьёт аппетит у крохи. Педиатры рекомендуют родителям не кормить своих детей сразу после прихода домой из детского сада, так как ребёнок может быть уставшим, к тому же в саду он уже поел. Малыш со временем проголодается и сам попросит еду.