

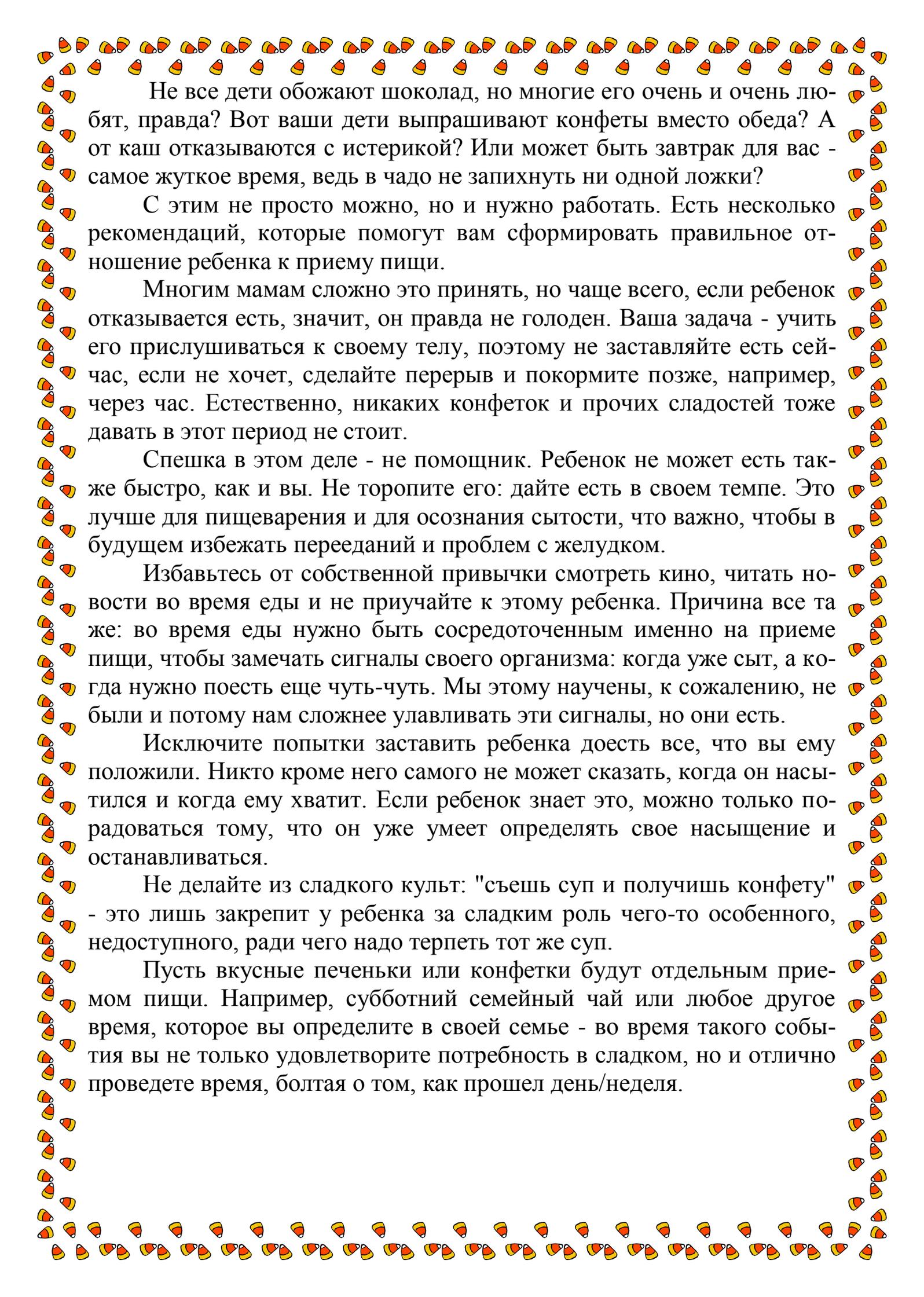
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 264»



## Консультация для родителей «Как накормить малоежку»

Подготовил:  
ст. воспитатель  
Бауэр Е.В.

Барнаул



Не все дети обожают шоколад, но многие его очень и очень любят, правда? Вот ваши дети выпрашивают конфеты вместо обеда? А от каш отказываются с истерикой? Или может быть завтрак для вас - самое жуткое время, ведь в чадо не запихнуть ни одной ложки?

С этим не просто можно, но и нужно работать. Есть несколько рекомендаций, которые помогут вам сформировать правильное отношение ребенка к приему пищи.

Многим мамам сложно это принять, но чаще всего, если ребенок отказывается есть, значит, он правда не голоден. Ваша задача - учить его прислушиваться к своему телу, поэтому не заставляйте есть сейчас, если не хочет, сделайте перерыв и покормите позже, например, через час. Естественно, никаких конфеток и прочих сладостей тоже давать в этот период не стоит.

Спешка в этом деле - не помощник. Ребенок не может есть также быстро, как и вы. Не торопите его: дайте есть в своем темпе. Это лучше для пищеварения и для осознания сытости, что важно, чтобы в будущем избежать переяданий и проблем с желудком.

Избавьтесь от собственной привычки смотреть кино, читать новости во время еды и не приучайте к этому ребенка. Причина все та же: во время еды нужно быть сосредоточенным именно на приеме пищи, чтобы замечать сигналы своего организма: когда уже сыт, а когда нужно поесть еще чуть-чуть. Мы этому научены, к сожалению, не были и потому нам сложнее улавливать эти сигналы, но они есть.

Исключите попытки заставить ребенка доесть все, что вы ему положили. Никто кроме него самого не может сказать, когда он насытился и когда ему хватит. Если ребенок знает это, можно только порадоваться тому, что он уже умеет определять свое насыщение и останавливаться.

Не делайте из сладкого культ: "съешь суп и получишь конфету" - это лишь закрепит у ребенка за сладким роль чего-то особенного, недоступного, ради чего надо терпеть тот же суп.

Пусть вкусные печеньки или конфетки будут отдельным приемом пищи. Например, субботний семейный чай или любое другое время, которое вы определите в своей семье - во время такого события вы не только удовлетворите потребность в сладком, но и отлично проведете время, болтая о том, как прошел день/неделя.