Питание дошкольника

«Иди ужинать!», - доносится с кухни мамин голос. Но вот незадача: если раньше из комнаты доносился топот маленьких ножек, то сейчас слышится: либо отказ, либо тишина в ответ, словно никто и не звал. Что же произошло?

Во-первых, не бейте тревогу, а уж тем более не начинайте уговаривать или заставлять. «А что же делать?», - всё просто: заинтересовать. Только не стоит прибегать к методу «Ложка за маму, ложка за папу…».

Почти все родители хотят, чтобы ребёнок питался правильно. Зачастую они увлекаются и пичкают детей «правильными» продуктами до умопомрачения. Небесполезным будет узнать норму потребления продуктов у участкового врача-терапевта, ориентированную на возрастную группу малыша. Вы вполне можете дополнять и немного изменять её, в зависимости от его вкусовых предпочтений. Хотя, и тут увлекаться не стоит: замена мяса сардельками или сосисками, а сока кока-колой тоже ни к чему хорошему не приведёт.

А теперь давайте разберём привычную пищу. Нелюбимая манная каша? Тогда с фруктами или ягодами. Надоевшее молоко? Тогда с соком. Не работает? Давайте играть! Любому ребёнку, вне зависимости от того, мальчик или девочка, интересен процесс приготовления еды. Мы постоянно отгоняем детей от плиты:

«Отойди, горячее. Обожжёшься!», когда можно просто встать рядышком и проследить. Смело пользуйтесь его любопытством и желанием помочь: блюдо, сделанное самостоятельно, будет съедено «на ура».

Наверняка ваш ребёнок любит каких-то сказочных героев, будь то Колобок или Красная Шапочка. Импровизируйте: это должен быть не суп в тарелке, а озеро, в котором плавают лебеди из сказки, не картофельное пюре с мясом и овощами, а белые облака и заколдованный лес. И вовсе не надо обладать навыками шеф-повара, достаточно лишь подключить воображение.

Доверяйте чаду во вкусовых предпочтениях и долго не настаивайте. Просто попробуйте спросить: «Если ты не хочешь эту еду, то какую хочешь?». Во многих случаях, это спасает ситуацию. Как только родители перестают ссориться с сыновьями и дочерьми из-за приёмов пищи, детей самих начинает тянуть на полезные блюда.