

Консультация для родителей

10 СПОСОБОВ НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ

Воспитатель: Лобова И.А.

Ох уж вечный вопрос как накормить малоежку? И на что только нам с вами не приходится идти что бы накормить. Ведь здоровье крохи напрямую связано с его рационом питания. Мы с коллегами подобрали 10 советов как накормить малоежку. Если вы столкнулись с этой проблемой, то надеемся, что хоть какой-то способ облегчит вам этот ритуал:



1. Соблюдайте режим дня. Кормите ребёнка в одно и то же время. Постепенно малыш привыкнет к этому и чувство голода будет появляться именно к этим часам.
2. Кормите ребёнка через короткие промежутки времени по чуть-чуть. Например, через 2,5-3 часа. Предлагайте малышу крошечные порции. Тогда у ребёнка не будет возникать к еде боязливое чувство, что опять надо есть целую тарелку супа...
3. Играйте с ребёнком в подвижные игры, чтобы больше тратилось энергии, и ребёнок проголодался.
4. Гуляйте больше на свежем воздухе. Это тоже способствует аппетиту.
5. Готовьте для ребёнка разнообразную пищу. Это нужно для того, чтобы у малыша был выбор. Однообразная пища будет вызывать отвращение.
6. Предлагайте ребёнку продукты питания, которые он точно ест. Пробуйте их готовить в разных блюдах.
7. Если в семье есть ещё дети, попробуйте поиграть в соревнования. У

кого первого появится картинка на дне тарелочки.

8.Купите для малоежки свой личный набор посуды. Такой, который бы ему очень нравился. Или же тот, который ребёнок сам выберет в магазине.

9.Обязательно хвалите ребёнка во время еды. Скажите, что он обязательно получит что-то вкусненькое после ужина, например, его любимый фрукт.

10.Давайте ребёнку возможность помогать вам на кухне. Пусть примет участие в приготовлении обеда. Тогда супчик ему покажется самым вкусным, какой он когда-либо пробовал. Потому что еда приготовленная с любовью своими руками неповторима вкусная.