**Консультация «КАК НАКОРМИТЬ ПРИВЕРЕДУ»**



 Для многих родителей процесс приготовления пищи приравнивается к ежедневной головной боли. Одно из заветных взрослых желаний – чтобы дети ели все! А реальность часто заключается в том, что в кафе дети неизменно выбирают картошку фри, а дома соглашаются есть три-четыре опробованных блюда. Дальше стандартного набора дело не идет.

 Можно списать чрезмерную детскую разборчивость на индивидуальные гастрономические предпочтения. Но вдобавок к тому, что о вкусах не спорят, бывает несколько типичных ошибок, которые приводят к скандалам вокруг тарелки:

- разнообразие перекусов и калорийных напитков (сок, молоко, газированная вода) между основными приемами пищи;

- приготовление для детей отдельных блюд (если это обусловлено не специальной диетой, а погоней за вкусовыми пристрастиями маленьких членов семьи);

- уговоры, мультфильмы как средство отвлекания с целью – лишь бы ребенок что-то съел;

- торги за еду: "не съешь суп – не получишь кекс к чаю" и подкуп: "если доешь капустный салат, разрешу поиграть за компьютером".

 Чтобы дети привыкали к разнообразной и полезной пище, родителям необходимо вырабатывать эту привычку вместе с ними.

**Устанавливаем режим питания.** Желательно, чтобы регулярное время приема пищи детьми совпадало с завтраком, обедом и ужином взрослых. Лучше, если перекусы будут здоровыми и пробуждают аппетит (например, яблоко или морковка), а происходят они за 1-2 часа до основной трапезы, чтобы дети успевали проголодаться.

**Вовлекаем детей в процесс приготовления пищи.** Существуют изданные специально для детей кулинарные книги с пошаговыми картинками-рецептами. Дети с удовольствием возятся на кухне и могут согласиться попробовать нарисованный в книге омлет, если им разрешают участвовать в процессе приготовления. Известный английский повар Джейми

Оливер считает, что дети вполне могут справиться со следующими делами:

\* готовить заправку для салата в маленькой баночке;
\* смешивать приправы в ступке;
\* давить оливки любимой кружкой на разделочной доске, чтобы удалить косточки;
\* поливать оливковым маслом мясо, рыбу или салат;
\* выжимать лимон;
\* перемешивать листья салата;
\* присматривать за поднявшимся тестом...

… и так далее – по возрасту и интересам.

**Оформляем еду.** Это не значит, что нужно ежедневно выдумывать, как расположить на тарелке тефтельку, помидор и сливочный соус, чтобы получился клоун. Но если хочется, чтобы ребенок попробовал новый продукт, необычная форма подачи добавит блюду привлекательности: ребенок может заинтересоваться кашей, поданной в формочке для печенья, или яйцом, которое с помощью редиса, изюминок и веточек зелени превратили в мышку.

**Предлагаем маленькие порции.** Бывает, что ребенок грустнеет на глазах, когда видит перед собой огромную тарелку с супом. Будем помнить про то, что детям необходимы детские порции, и накладывать на тарелку столько, сколько они могут осилить. Лучше предложить добавку, чем грустить над половиной оставшегося обеда.

Смотрим, в **каком виде ребенок предпочитает еду.** Многие дети любят понятные, ни с чем не смешанные продукты: целые фрукты и ягоды или порезанное на кусочки мясо. Если же малышу нравится пюре и крем-супы – это возможность смешивать в одном блюде и мясо, и полезные, но не очень любимые в первозданном виде овощи. Ребенку, который любит соусы – йогурт, расплавленный сыр или творожную массу – предложите обмакивать в них нарезанные соломкой овощи или фрукты.

**Добавляем нелюбимую еду в любимую.** Протертые овощи и крупы можно добавлять в мясной фарш для тефтелей. Кабачок, тыкву и яблоко – в тесто для оладий. Морковь – в тесто для бисквитов. Молоко или йогурт соединить с фруктами и ягодами, превратив их в коктейль.

**Предлагаем пробовать.** Посыпьте кусочки яблока корицей, добавьте базилик или шпинат в соус для пасты, чтобы развивать вкусовые ощущения. Пусть срабатывает принцип постепенности: к хорошо знакомому блюду добавляйте маленькую порцию чего-то нового: соцветие брокколи в тарелку с рисом, пару креветок к макаронам, ломтик авокадо в салат из помидора и огурца. Если сказать ребенку "Можно не есть, но нужно попробовать", есть шанс, что вкус новых продуктов станет для него открытием.

**Прием пищи вовсе не должен быть безмолвной и серьезной
церемонией.** Пошутите про то, что видите, как прямо на ваших глазах малыш вырос на два миллиметра от того, что съел полезную овсяную кашу: ребенок будет изо всех сил вытягиваться, чтобы убедить вас в эффекте. Устройте армрестлинг после обеда и проверьте, какими крепкими стали у всех мускулы от куриной котлеты. Еда – это не только польза, но и удовольствие. И если родители ведут себя последовательно, а за столом царит спокойная атмосфера, то положительный настрой передается и детям, а битвы за еду постепенно сходят на «нет».

 ***Подготовила педагог, психолог***

***Федорова Наталья Сергеевна***