Завтрак

Главное – не волноваться. Чем больше вы уделяете внимание этой проблеме, тем сильнее будет сопротивление ребенка. Конечно, есть дети, которые действительно не могут завтракать рано утром, это «маленькие совы», их биологический ритм таков, что чувство голода они начинают испытывать не сразу после пробуждения, а намного позже. Однако большинство детей отказывается от завтрака по другим причинам: им хочется дальше поспать, не нравится еда, нет компании за столом и т. д. Присмотритесь, как организован ваш завтрак! Чтобы утренний прием пищи стал приятным, придерживайтесь следующих правил:

* Составьте распорядок дня и соблюдайте его! Время приема пищи должно быть четко зафиксировано, не позволяйте ребенку есть бутерброды на ночь и сами этого не делайте.
* Некоторые дети по утрам не могут кушать, пока полностью не проснутся. Если в детском саду малыша кормят завтраком, а это скорее всего так, возможно, не стоит насильно кормить его.
* Составьте список блюд на завтрак вместе с ребенком. Обязательно обсудите, какие именно каши он предпочитает, а какие лучше не готовить. Многим нравятся на завтрак йогурты, пудинги, сырники, блинчики и т. д., все это с успехом может заменить ненавистную ребенком овсянку или омлет.
* Привлекайте ребенка к приготовлению завтрака. Некоторые дети любят самостоятельно выжимать утренний сок или разливать какао или чай по кружкам. Разрешите ему самостоятельно намазать на хлеб масло и положить сверху кусочек сыра, огурца или зелень; поверьте, все будет съедено уже потому, что сделано его собственными руками.
* Давайте ребенку, где это возможно, ограниченную альтернативу выбора. Спросите: «Тебе сделать омлет или глазунью? Кашу будешь горячую или теплую? Что ты будешь пить – молоко, какао или чай?»
* Обязательно садитесь за стол вместе с ребенком! (Даже если ваш собственный завтрак состоит из черного кофе и сухого тоста.) Дети часто не хотят кушать, если нет компании. Просто используйте время завтрака для общения.
* Не следует за завтраком проводить воспитательные беседы. Фразы: «Смотри не получи сегодня двойку» или «Чтобы я не видела больше у тебя в дневнике замечаний» - не способствуют пищеварению и мешают нормальному общению за столом.
* Не забывайте говорить друг другу: «Приятного аппетита!», «Спасибо, все было очень вкусно, но булочки удались особенно!» и т. д.