Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №408 комбинированного вида»

Советского района города Казани

Консультация для родителей:

**«Как накормить привереду»**

**Всем родителям знакома проблема**: ребёнок не хочет есть. И мы не знаем, как же нам накормить нашего или нашу привереду. Все переживают, не заболел ли он.

Если ребёнок мало ест, но при этом хорошо себя чувствует, подвижен и весел – расстраиваться не стоит. Дети едят столько, сколько требует организм. Но если вы видите что ребёнок начал худеть, вялый, надо обратиться к педиатру, чтобы он отправил на обследование.

Если состояние ребёнка в норме не заставляйте есть насильно и не торгуйтесь с ним: «Съешь кашу – дам конфету, не съешь – накажу» или «Ты любишь мамочку? Съешь за маму…» тем самым ты сам отталкиваешь захочет уберите тарелку, а не танцуйте вокруг чада. Можете предложить ребёнку какой - нибудь фрукт, который вызывает аппетит. Хорошо переключить ребёнка на другое занятие – пойти с ним погулять. Рано или поздно он проголодается и сам попросит еды**. Похвалите малыша**, даже если он съел половину порции. Часто родители совершают ошибку, давая запивать еду компотом или соком. Делать этого не стоит.

**Во-первых**, желудок ребёнка, наполняясь жидкостью, уже не может вместить другую пищу. **А во-вторых,** при запивании пищи хуже переваривается, и в кишечнике усиливаются процессы брожения. Так, сами того не желая, вы спровоцируете у ребенка гастрит.

Ваши предпочтения не совпадают с предпочтением ребёнка. Многие дети не любят пищу со своеобразным вкусом и запахом. Начинайте с чего то нового. Со временем вам удастся дополнить рацион. Может ребёнок удивит вас своими новыми пристрастиями, отнеситесь к этому спокойно.

**Есть проверенный способ** заинтересовать малыша едой – это дать ему возможность самому выбирать блюдо. Спросите ребёнка: что ты будешь есть – картошку или гречку, огурец или салат из моркови? Скорее всего, малыш сделает выбор. Ведь самостоятельно так привлекательно!

**Процесс выбора можно обыграть**. Например накрыть стол как в кафе – поставить красивую тарелку, рядом поставить красивую тарелку, на неё вилку или ложку. Себе взять роль официанта или шеф-повара и предложить маленькому посетителю блюдо на выбор. Кстати, готовить еду можно вместе с ребёнком. В зависимости от возраста он может вымыть фрукты или овощи, натереть морковь, яблоко, размешать ложкой, насыпать соль или сахар, что-то вылепить из теста. Своё есть вкуснее.

Для детей важна привлекательность блюда. Проявите изобретательность и постарайтесь придать знакомым продуктам новый вид. Кашу можно украсить свежими фруктами и капельками варенья. Бутерброд сделайте в форме лодки; намажьте кусочек булки маслом, воткните зубочистку, на неё наденьте «парус» - кусочек сыра треугольной формы. Используйте цветную посуду. Представьте, как красиво будут смотреться на тарелочке жёлтого цвета белое картофельное пюре, горка зелёного горошка и небольшая котлетка. На пюре вы можете нарисовать кетчупом смешную рожицу.

Несложно создать и живописную композицию из фруктов: выложите на тарелку пальму – ствол из банана, листья – из ломтиков киви, основание – из долек мандарина, солнце из кусочка ананаса, а плоды из вишенок. Ваш привереда не сможет устоять.

А ещё дети любят, когда обычным вещам даются необычные названия. Тефтелька? Нет, конечно! Это космический колобок. И это не омлет, а часть пухового облачка, слегка, правда, смоченного дождем. Чем невероятнее, тем интереснее!