

Консультация для родителей и педагогов «Как научить ребенка кушать в детском саду»

«Не буду, не хочу, не нравится!» – говорят сквозь слезы дети, когда речь заходит о приеме пищи в детском саду. Слишком часто воспитателям приходится сталкиваться с



нежеланием дошкольников вкушать блюда, приготовленные опытными поварами-профессионалами. И причина этого вовсе не в поварах. Причину, пожалуй, надо искать в семье ребенка.

Некоторые дети только в детском саду узнают вкус пшенной и геркулесовой каши, фасолевого и горохового супа. Дома такие блюда просто не готовят. У некоторых детей появляется даже рвотный рефлекс на какое-то блюдо. Можно даже составить статистику, какую еду дети едят в саду, а какая практически у всех остается нетронутой.

В этом случае стоит провести беседу с родителями, если они заинтересованы, чтобы ребенок хоть что-нибудь съедал, они прислушаются.

Родителям можно посоветовать включать в меню следует только те блюда, которые дети употребляют в детском саду, ибо в большинстве случаев домашняя пища сильно отличается от детсадовской. Если в свое время ребенок будет употреблять в пищу борщ, запеканку и кисель дома, то, вероятней всего, он будет есть это с удовольствием в детском саду. Также важным является сам способ приготовления пищи. В детских садах еда не содержит большого количество приправ, жиров и различных специй. Следовательно, родителям следует готовить такую пищу, тем более, что

изобилие приправ и специй не самым лучшим образом влияет на пищеварительную систему.

Пользы для здоровья от кормления через силу тоже никакой. Исследования показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах.

Вообще-то человеческий организм - это саморегулирующаяся система, которая способна хорошо приспосабливаться к самым разным условиям. Одна из таких приспособительных реакций - снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, при резкой смене обстановки, климата и т. п. Заставлять ребенка есть в такие моменты - значит наносить вред его здоровью, мешать организму приспособиться к трудной ситуации.

7 способов заинтересовать ребенка едой

1. Можно пообещать малышу что-то интересное в качестве награды. Пусть небольшой приз с вашей стороны заставит ребенка опустошить тарелку. Ребенку приятно за что-то бороться, а борьба с кашей — его первая победа.

2. Веселая картинка над столом. Что большего всего любит делать ваш малыш? Правильно, играть и фантазировать! Прием пищи должен ассоциироваться у него с чем-то радостным. Если над столом повесить картинку, на которой ребенок с аппетитом поглощает обед, ваш малыш захочет сделать точно так же; можно сказать ребенку, что персонаж с картинки уже поел и теперь хочет посмотреть, как ты будешь есть. «Давай-ка покажем Вини Пуху, как мы с тобой все съедим, чтобы вырасти такими же крепкими и здоровыми, как он!».

3. Ребенку можно объяснить, что еда обязательна для того, чтобы вырасти большим. Можно упомянуть любимого героя мультфильма или, например, папу. Каждый малыш захочет стать таким же большим и сильным, как его кумир.

4. Еще один способ заставить ребенка поесть — обхитрить. Приготовить что-то одно, а подать под видом совершенно другого. Когда ребенок поймет, что в тарелке на самом деле не растопленное мороженое, а манная каша, нужно просто сказать, что он не распробовал. Ребенок продолжит пробовать и съест абсолютно все!

5. Старый добрый метод: «За маму..., за папу..., за бабушку...». Можно вспомнить всех домочадцев, котов, соседей, друзей. Того гляди, от каши не останется и следа.

6. Можно договориться простом правиле - если не хочешь есть, съедаешь столько ложек, сколько тебе лет.

7. Можно попробовать посадить ребенка за стол с детьми, которые хорошо и быстро кушают, ведь дети любят повторять друг за другом. Или предложите ребенку игру — сесть на место другого ребенка, у которого нет проблем с едой, поменяться местами, и кушать так, как он. При этом не забывайте хватить его, независимо от того, сколько он съел. Можно сказать, что это «волшебное место» и тот, кто на него сядет, начинает хорошо кушать. Еще дети большое значение придают внешнему виду еды (красивые тарелки, интересно разложенная еда в них – все это им нравится и пробуждает их аппетит).

