

Консультация для родителей «Мульттики на обед, или.....»

Хотелось бы спросить у родителей, актуальна ли это выражение в их семье или все-таки дорога к обеду - ложка, а не мульттики?

Почему малыши так неохотно садятся за стол? Каждый ребенок индивидуален, и поэтому в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита.

Причиной отказа от пищи чаще всего являются родители. Родители большие паникеры, а нужно всего лишь разобраться, почему ребенок не хочет есть.

Существует несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложить немного усилий, а главное, не отступать от правил и каждый день выполнять их, даже если сегодня выходной, или пришли гости, и казалось бы, можно расслабиться, и дать возможность ребенку самому решать есть ли ему борщ, или торт.

Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте, особенно это касается пищеварительной системы.

При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребенка. Порой малыш любит гречку, а мама, придя усталая с работы, приготовила на всю семью суп. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для малыша отнимет не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.

Ребенок перекусывает между приемами пищи. Отказать малышу очень сложно, если он просит конфету или печенье. Но, итогом проявленной родителями слабости обязательно станет отказ ребенка от пищи.

Плохой аппетит после болезни. Очень важно после болезни не пичкать ребенка насильно едой, пусть он кушает часто, но понемногу, и старайтесь готовить ему любимые блюда.

Ребенка принуждают есть. Нельзя насильно заставлять ребенка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.

Повышенные требования и запрет. Родители пытаются уловками заставить ребенка покушать, предлагают то конфету, то посмотреть мультфильм, но, к сожалению, большого эффекта достигнуть таким образом, тоже не получится. Кушая перед телевизором, ребенок совершенно не прожевывает, да и конфеты также не приведут к желаемому результату.

Ну и конечно, не малую роль играет оформление детского блюда, но здесь уже нужно опираться на фантазию мамы. Привлекайте своего ребенка к приготовлению пищи, пусть оказывает вам посильную помощь: подать тарелочку, полотенце, и т.д. Особенную радость вашему малышу доставит творить сказку из продуктов вместе с мамой, а там, за работой и аппетит разыграется. Внешняя привлекательность блюда, особенно для маленьких детей, имеет большое значение, поэтому родителям необходимо использовать это на сто процентов.

Будьте внимательны к своим детям. Помните, дорога к обеду ложка!