

# Консультация для родителей

## «Как накормить малоежку»

### Отличительные черты детей-малоежек

С точки зрения проблем с питанием, дети-малоежки подразделяются на три типа:

- Дети с плохим аппетитом: такие дети не интересуются едой или быстро насыщаются.
- Дети, избирательные в еде: такие дети ограничивают свой рацион несколькими видами пищи. Их часто называют «капризными» или «привередливыми» в еде, они отказываются пробовать новые блюда.
- Дети, испытывающие страх при приеме пищи: дети боятся есть после того, как с ними случилась какая-нибудь неприятность во время еды или у них возникли болезненные ощущения.

### Как вести себя с детьми-малоежками

- Общение с детьми-малоежками требует комплексного подхода.

Необходимо проводить полный анализ потребления питательных веществ ребенком и его поведения, а также следить за его ростом и весом.

- Для формирования здоровых привычек в питании диетологи рекомендуют следующее:
  - Не развлекать ребенка во время приема пищи;
  - Вести себя ровно и нейтрально – не заставлять ребенка есть через силу;
  - Провоцировать аппетит, ограничивая перекусы и правильно выбирая размер порции;
  - Ограничивать время приема пищи 20 – 30 мин;
  - Предлагать продукты, соответствующие возрасту;
  - Вводить новые блюда постепенно и регулярно;
  - Поощрять в ребенке самостоятельность – не кормить с ложки того, кто уже сам может пользоваться столовыми приборами;
  - Не обращать внимания на то, что ребенок испачкался во время еды.



## Как накормить малоежку

Ваш ребенок крепко сжал зубы, и слезы медленно ползут по щекам. Или перевернул тарелку и закатил истерику. А может он в течение 10 минут тщательно пережевывает кусочек котлеты, а потом выплевывает его на тарелку? Как накормить малоежку и не превратить этот процесс в пытку для ребенка и его родителей?

### Инструкция

1. Кое-кто предпочитает действовать по старинке: проголодается - сам попросит. Это не верное решение. Не ждите, пока ребенок заявит о желании поесть. Нерегулярное питание в раннем возрасте может привести к гастриту. А ребенок - существо увлекающееся, и он способен игнорировать чувство голода.
2. Не пытайтесь впихнуть в ребенка как можно больше еды. Лучше, если ребенок кушает несколько раз в день, но небольшими порциями. И постарайтесь, чтобы еда содержала в себе побольше витаминов и микроэлементов.
3. Если ребенок не любит молочные продукты, такие как кефир, творог, молоко, смешивайте их с фруктами или небольшим количеством джема. Подслащенный молочный коктейль с кусочками фруктов способен возбудить больший интерес, чем просто стакан молока.
4. Маленьким детям полезен куриный желток, но часто дети отказываются его есть. Протрите отваренный желток через сито или растолките ложкой в кашу и добавьте в другое блюдо, в кашу, к примеру, или в картофельное пюре.
5. Обязательно во время еды поставьте на стол кружку с соком или водой для того, чтобы ребенок мог запить так называемую твердую пищу.



6. Попробуйте увлечь ребенка приготовлением еды. Ему интересно будет попробовать то, что он приготовил своими руками.
7. Приобретите для ребенка только его личный набор посуды. Разноцветная, яркая тарелка возбуждает аппетит. Хорошо, если на дне тарелки будет забавная картинка. Часто дети доедают кашу только для того, чтобы открыть этот рисунок.
8. При решении проблемы не последнее место занимает разнообразие вашего стола. Не ограничивайте питание ребенка набором одних и тех же продуктов. Постарайтесь делать ваши блюда красивыми. Внесите в питание элемент игры. К примеру, поместите салат в лодочку из огурца и шпажкой приколите к ней парус из кусочка сыра. Возможно, именно это улучшит аппетит вашего ребенка.



**МБДОУ № 137 города Кемерово**

**Консультация для родителей**

**«Как накормить  
малоежку»**

**Воспитатель: Т.В. Куркова**



