

Как сделать интересным для ребёнка процесс поглощения пищи.

Иногда в жизни случаются ситуации, когда ребёнок по неизвестным причинам плохо ест.

Уважаемые родители!

Вы можете сделать приём пищи более привлекательным и интересным.

В процессе кормления вы можете поиграть с ребёнком, используя потешки и небольшие сказочки.

Например, если у вас двое детей с небольшой разницей в возрасте, то расскажите им сказку, в которой будут действовать 2 героя, соперничающие между собой во время приёма пищи.



Например, сказка про двух обезьянок:

«На одном зелёном острове жили две обезьянки. Буря унесла родителей обезьянок в открытое море, и они остались одни. Обезьянки проголодались, долго прыгали по деревьям пока не нашли



пальму с вкусными бананами. «Ам», - сказала одна обезьянка. «Ам», - вторила ей другая. Ну-ка какая из них съест больше? (Родители в этот момент должны ловко направлять порции пищи в рот малышам или следить, чтобы они ели самостоятельно.) Наконец обезьянки наелись и стали играть».

От кормления к кормлению сюжет сказки может развиваться. В сказке используется элемент соперничества.

Если в вашей семье один ребёнок, то вы можете пригласить к столу его друзей или кого-нибудь из домочадцев.

Хорошие результаты даёт использование в процессе кормления кукольного театра. Не торопитесь приобретать много кукол, достаточно одной, которая будет разговаривать с малышом, разыгрывать различные сценки, даже кормить. Главное чтобы тот, кто исполнял роль кукловода хорошенько прятался за

столом или за ширмой и кукла появлялась только тогда, когда ребёнок садиться за стол.

В использовании кукол для формирования у ребёнка стойкого интереса к приёму пищи следует соблюдать меру.

Театральных кукол может заменить и обычная игрушка. За стол вместе с ребёнком можно посадить его любимую игрушку. Перед игрушкой ставится пустая тарелка. Малыш может сам пытаться «накормить» своего любимца. Обязательно хвалите предлагаемое малышу блюдо. Хвалите и ребенка, если он проявляет самостоятельность: сам ест или угощает игрушку. С детьми постарше можно придумывать забавные названия для каждого блюда.



В кормлении ребёнка очень важен личный пример родителей. Если у вас в семье существует традиция собираться за столом всей семьёй, не лишайте ребёнка возможности поесть вместе со всеми. Видя, как взрослые с удовольствием едят и нахваляют пищу, ребёнок тоже потянется к ложке.



Большое значение имеет эстетическое оформление пищи. Если кушанье подаётся в красивой тарелке, с вкусным ароматом, тогда даже не имея должного аппетита, малыш, несомненно, с удовольствием съест всё предложенное.

Предложите своему малышу самому накрыть на стол: красиво свернуть салфетки, правильно разложить приборы. Уже с 1,5 лет дети способны внести свою посильную лепту в подготовку стола и приёму пищи. Обязательно хвалите своего малыша за помощь оказанную вам. Наверняка все эти приготовления помогут настроиться ребёнку на предстоящий приём пищи, поднимут у него настроение и позволят почувствовать свою значимость. Тогда любой приём пищи будет окрашен для него в светлые радужные тона. Если ваш малыш будет чувствовать со стороны

уважение и поддержку, то у него быстро пройдёт желание капризничать.

Для стимулирования интереса малыша к пище вы можете привлечь его к непосредственному приготовлению тех или иных блюд. Так четырёхлетний малыш может вымыть картошку, слепить пирожок или вырезать формой печенье. Главное – похвалить его за усердие.

Уже за столом, когда соберутся все представители семейства, обратите внимание присутствующих на то, что ребёнок принимал участие в приготовлении того или иного.

Давно замечено, что ребёнок начинает есть значительно лучше, когда учится самостоятельно принимать пищу. Малыш как можно раньше должен пробовать свои силы в этом деле. Чем быстрее ребёнок научится пользоваться столовыми приборами, тем меньше проблем будет у вас с кормлением. Как только ребёнок научится самостоятельно есть, вы должны отказаться от того, чтобы его докармливать.

Наиболее эффективный способ сохранить аппетит ребёнка – внимательно относиться ко всем его желаниям, касающимся пищи, и не мешать определять, что он хочет. Даже если он отдаёт предпочтение какому-либо одному блюду и совершенно не притрагивается к другому, не следует бить тревогу, скорее всего, его вкусы через какой-то промежуток времени изменятся.



Ваша основная задача – обеспечить малышу разнообразное и полноценное питание.

