Консультация для родителей «Как накормить «нехочуху».

Родители знают,как трудно уговорить ребенка покушать. капризы начинаются с самого раннего возраста, сначала малыши бояться пробовать что- то новое а потом начинают выбирать:"суп не хочу,кашу не буду. "

Как приучить ребенка к полезной еде?

Кушайте вместе с детьми.

Привлечь внимание мамы и отказаться от одного из блюд становится проще,чем в присутствии всей семьи. Поэтому устраивайте семейные завтраки,обеды и ужины как можно чаще. Пусть каждая трапеза станет настоящим семейным праздником.

Откажитесь от фастфуда.

Старайтесь не поддаваться на уговоры малышей и не покупайте им модные пиццу, картошку фри или бургеры. Лучше отдавать предпочтение домашней еде: картофелю, салатам, кашам, блинчикам.

Обязательно украшайте блюда.

Тогда процесс принятия пищи превратится в игру, и даже нелюбимые детьми полезные продукты не будут восприниматься как что- то строго необходимое. Малыш сам захочет попробовать морковь в форме колечек,помидоры - сердечки.

Не забывайте про соусы.

Любая еда с соусом станет не только вкуснее, но также красивее и полезнее. И даже ненавистная многим овсяная каша со смайликом из варенья может превратиться в любимое блюдо!

Не делайте еду элементом поощрения.

"Наведешь порядок в свои игрушках-получишь конфетку"-знакомая ситуация? Получается. угощение в награду -символ похвалы. От этого оно становится еще более желанным и воспринимается как более ценное и вкусное.

Привносите интригу.

Это просто и интересно. Добавьте в любое блюдо сырые ягодки, орешки или изюм. Кому попадет порция с сюрпризом тот получит небольшой сувенир. И все будет съедено за считанные секунды.

Станьте для ребенка лучшим примером.

Это одно из важных правил. Ребенок,которого с детства окружают сладкие фрукты и свежие овощи,легкие салаты красивые супчики,орешки,рыба на пару,компоты из ягод вряд ли полюбят тяжелую жирную пищу и синтетические сладости. Но и не запрещайте их пробовать. "Запретный плод сладок". Лучше попробовать что-то вредное вместе, обсудить состав и отметить полезное свойства привычной домашней еды.