

**Консультация для родителей на
тему:
«Секреты хорошего аппетита»**

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

Не пытайтесь уговорить ребенка «съесть еще ложечку», ведь излишняя тревога родителей сама может стать причиной детских капризов и отказа от еды. Вернуть малышу потерянный аппетит поможет приятная и доброжелательная обстановка за столом и по-настоящему полезные и вкусные продукты.

ПРАВИЛЬНАЯ ОБСТАНОВКА

Многое зависит от обстановки на кухне. У малыша за столом должно быть свое место и собственная яркая посуда. Сама еда также должна быть не только вкусной, но и красивой. Не рекомендуется отвлекать ребенка играми во время приема пищи или усаживать его с тарелкой перед телевизором. И конечно, лучше всего на него подействует положительный пример: если взрослые ведут себя за столом спокойно, вежливо и с удовольствием едят вкусный ужин, шансы, что малыш поступит точно так же, серьезно повышаются.

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

Дети открыты всему новому и с удовольствием познают мир, а начиная примерно с трех лет им, хочется чувствовать себя самостоятельными и иметь право выбора. Попробуйте во время совместного похода в магазин спросить ребенка, что бы он хотел получить на обед: мясо или рыбу. Подробно обсудите с малышом, как нужно приготовить выбранный продукт, и разрешите вместе с Вами похлопотать на кухне. Блюдо, в приготовлении которого он принимал активное участие, наверняка вызовет у ребенка большой интерес.

ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

Часто отсутствие аппетита у детей связано с постоянными перекусами между основными приемами пищи. Детям нужно много энергии для активных игр, прогулок на свежем воздухе и обучения, поэтому полностью отменять перекусы, конечно, не стоит. Достаточно заменить калорийные и не очень полезные сладости на что-нибудь легкое и натуральное. Например, если малыш проголодался, предложите ему фруктовый йогурт. Главное, сделать это не меньше чем за два часа до очередного приема пищи - и тогда аппетит малыша не пострадает.

ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Очень часто беспокойство родителей связано со стереотипом, что получить все необходимые витамины и полезные вещества детский организм может только из большого количества пищи. Например, чтобы удовлетворить суточную потребность малыша в кальции, необходим литр молока. Редкий ребенок готов ежедневно с удовольствием выпивать пять стаканов этого напитка. Для того чтобы детское питание было полезным и полноценным, разрабатываются особые, обогащенные, продукты.

Маленькие советы:

- Накладывайте еды столько, сколько ребёнок съест.
- Не кормите ребёнка между главной едой
- Не говорите при ребёнке о том, что он любит и не любит есть.
- Не сравнивайте его аппетит с аппетитом других.
- Не показывайте ребёнку, что Вас мучает его плохой аппетит.
- Не принуждайте ребёнка есть.
- Не рассказывайте страшных историй.
- Не запугивайте, не упрекайте, не угрожайте.
- Готовьте блюдо, украшайте его, сервируйте стол совместно с ребенком