

## *Советы родителям...*

# Пусть дети кушают с удовольствием!

Многим родителям знакома сцена, когда ребенок упорно отказывается от еды, капризничает. А всех дел-то – подойти к проблеме творчески! Самым верным способом оказывается... игра!

Если ваша девочка любит играть в сказку «Золушка», воображая себя милой и скромной красавицей, которая день и ночь трудится не покладая рук, надо только добавить к заданиям еще один пункт – съесть до крошечки все, что на тарелке. Уж Золушка постарается от души!

Если девочка увлечена сказкой «Аленький цветочек» и ее печалит судьба несчастного чудовища, можно попытаться предложить помощь бедному принцу: «Видишь, какой он страшный, ему плохо, он умирает, но если ты будешь есть за него, с ним все будет в полном порядке и очень скоро он сбросит с себя ужасную шкуру». Ребенок будет стараться за двоих.

Можно придумать игру в «хитрых зверей». Когда приходит время кормления, рассадить все имеющиеся в доме мягкие игрушки недалеко от ребенка. Пусть плюшевые любимцы по очереди «крадутся» к тарелке, чтобы стащить лакомый кусочек – сосиску, котлетку и так далее. Ребенок, естественно, постарается опередить наглых животных и съесть свою еду раньше них.

Другой вариант: взрослый отворачивается от тарелки, и ребенок быстро и радостно что-нибудь съедает. Потом папа (мама) поворачивается и делает большие глаза: куда это подевался кусочек с тарелки, ведь только что тут лежал?... потом вместе можно поискать вора среди мягких игрушек. Найти и наказать его – посадить преступника на полку.

Можно попросить малыша «откопать» мишку, нарисованного на дне тарелки, помочь ему выбраться наружу, скушав всю еду. Можно поспорить с ребенком, что на тарелке нарисован цветочек, а не лошадка.

Можно посадить в центр тарелки с манной кашей шоколадного мышонка и объяснить, что каша – это море, и чтобы помочь мышонку добраться до берега, нужно всю кашу съесть. Вычерпать море. Или сложить из винегрета пирамидку, чтобы ребенок - «рыцарь» мог взять ее штурмом. Все съеденное будет считаться завоеванным.

- Никогда не кричите и не заставляйте есть ребенка через силу то, что лежит у него на тарелки.
- Не шантажируйте ребенка фразами типа: «Пока не доешь, из-за стола не выйдешь», «Не будет тебе никаких игр, и гулять не пойдешь, потому что не доел!». Еда – не средство шантажа. Если вы будете так часто говорить и поступать, то очень скоро ваш ребенок возненавидит еду.
- Если ребенок отказывается от какого-то кушанья, то может быть, он не капризничает, а не может это есть? Попробуйте выяснить причину отказа.
- Ничего не сулите детям за съеденную тарелку супа или каши, не надо обещать им прогулки, конфеты, видеодиски. Лучше подумайте, как превратить процесс еды в удовольствие!

Практика показывает: папы куда быстрее находят общий язык со своими детьми. А может быть, им просто лень терять столько драгоценного времени на бесполезные уговоры ребенка, и они быстро находят выход из ситуации!



**Воспитатель  
Козлова И.Н.**