



## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ

«Детский сад и семья – будем вместе!»

*Бородина Наталья Петровна,  
воспитатель структурного подразделения  
«Детский сад «Звонкие голоса»  
ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска*

### *Консультация для родителей «Питание детей раннего возраста. Что делать с малоежкой?»*



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. 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.

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.

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.



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.

Обязательно во время еды поставьте на стол кружку с соком или водой для того, чтобы ребенок мог запить так называемую твердую пищу.

Попробуйте увлечь ребенка приготовлением еды. Ему интересно будет попробовать то, что он приготовил своими руками.

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.

Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, проявляйте физическую активность. Во время таких прогулок ребенок замечательно нагуливает аппетит!

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.

