***КАК НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ?***

Многие мамы сталкиваются с проблемой детского нежелания есть. Почти каждый день они слышат: не хочу, не люблю, невкусно и так далее...Вот несколько советов для мам малоежек.

1.Поймите, что кормить ребенка насильно бесполезно. Успокойтесь, оставьте ребенка в покое, даже если весь день он будет пить только воду. Не беспокойтесь, на следующий день или позже он обязательно проголодается.

2. Если у вас сердце кровью обливается, глядя на то, как ваше чадо весь день бегает голодным, поставьте рядом с играющим ребенком тарелку с нарезанными овощами, фруктами.

3. Заведите дневник кормлений и записывайте туда каждую крошку, съеденную малышом. Вполне возможно, что ребенок «кусочничает» и наедается печеньем и хлебом.

4. Часто дети интересуются тем, что едят взрослые. Не препятствуйте этому, приготовьте что-нибудь подходящее и положите будто бы себе. Предложите ребенку поменяться тарелками - они с радостью согласятся.

5. Очень важным является момент оформления блюда для детского стола. Нарежьте или уложите еду красиво.

6. Малыша надо заинтересовать едой. Предложите ему вместе приготовить вкусный обед – участие в процессе побуждает попробовать потом то, что получилось.

7. Не запрещайте на первых порах размазывать пюре, кашу или суп по столу. Не ругайте за пролитый компот, сок или чай. Ребенок – маленький следователь. Конечно, надо приучать его к аккуратности. Но вы сделаете это позже, когда у вашего «нехочухи» хотя бы мало-мальски наладится регулярный процесс приема пищи..

8. Не торопите ребенка, даже если вы сильно куда-то опаздываете, не устраивайте соревнования на скорость поедания. После таких «забегов» у малыша может разболеться животик от недостаточно прожеванной пищи. Противопоказано также развивать в ребенке жадность: «Ешь, а то я сейчас съем» или «Придет дядя и съест».

И самое главное, наберитесь терпения. Как говорится, ищите пути, находите решения. Ведь кому же, кроме вас, родителей, знать потребности вашего ребенка.

Подготовила воспитатель Денисенкова Е.М.