

**Семь великих и обязательных НЕ:**

**1. НЕ ПРИНУЖДАТЬ.** Если ребёнок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно.

**2. НЕ НАВЯЗЫВАТЬ.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, ПРЕКРАТИТЬ!

**3. НЕ ТОРОПИТЬ.** Еда – не тушение пожара. Спешка в еде вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть лучше ребёнок не доест, чем в суматохе и панике проглотит ещё один недожёванный кусок.

**4. НЕ ОТВЛЕКАТЬ.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

**5. НЕ УБЛАЖАТЬ.** Разнообразие – да, но никаких изысков.

**6. НЕ ПОТАКАТЬ, НО ПОНЯТЬ.** Ребёнок ребёнку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми прихотями. Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чём дело. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.

**7. НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ И НЕ ТРЕВОЖИТЬ.** Никакой тревоги по поводу того, поел ли ребёнок и сколько. Следите только за качеством пищи. И, конечно, подавайте пример!

*Когда готовите пищу,  
бросьте в неё немножко  
любви,  
чуть-чуть добра,  
капельку радости, кусочек  
нежности.*

*Эти витамины  
придадут необыкновенный  
вкус любой пище*



**Здоровье ребенка в  
здоровом питании.**

*"Нужно есть, чтобы жить,  
а не жить, чтобы есть"  
(Сократ)*



## «Нехочухи» или как научить ребёнка есть

Необходимо соблюдать преемственность в воспитании ребенка в семье и детском саду. Дома желательно следовать принципу «как у нас в садике». Приходя в детский сад, прочитайте ребенку меню, обсудите его. Следует воздержаться от негативных оценок при детях, если появляются вопросы или сомнения, обратитесь к воспитателю. Целесообразно также ознакомиться с технологией приготовления пищи в детском саду и следовать ей.

Дома можно организовать **игру «Поварёнок»**, суть которой заключается в подборе продуктов и составлении меню. Пусть взрослые напишут его, а ребенок оформит. Приготовив блюда совместно с ребёнком, зовите всех ужинать.

Говоря о пользе овощей, можно предложить ребенку поиграть в кулинарные игры, например в **игру «Попробуй, угадай»**. Для этого нужно нарезать мелкими ломтиками морковь или свеклу, положить на блюдце, накрыть салфеткой. Ребенок с закрытыми глазами должен определить, что он съел. Если возникают затруднения, то следует загадать загадку или показать ломтик овоща.

**Полезно сделать употребление овощей традицией в семье.** Важно красиво оформить, обыграть блюдо, подать небольшими порциями.



Можно организовать **игру «Фондю»**. Разнообразные овощные ломтики сырые или обработанные выкладывают на блюдце, ставят его на поднос, в соусницы наливают молочный соус, сметану, мясную подливку, детям дают шпажки и предлагают попробовать. Это занятие весьма увлекательно для всей семьи.

Важно помнить еще об одном **принципе: «Не все, что вкусно – полезно»**. Дома можно устраивать **дни вкусных и полезных продуктов**. Можно пригласить в гости своих друзей и друзей своего ребенка и устроить **игру «Продуктовый пир»**. Собравшиеся делятся на команды, имеющие равное количество участников. На подносах для каждой команды выложены разные продукты, участникам предлагают отобрать и вкусные, и полезные, на их взгляд, продукты.



Если хочешь быть здоров,  
Позабыть про докторов,  
Чем попало не питаясь,  
Фасфудами не увлекайся!  
И, чтоб здоровым быть,  
Про чипсы надо нам забыть!



По утрам пей молоко,  
Прыгать будешь высоко!  
Кефир, сметана и творог –  
Прочности костей залог!

Чтобы мозг в порядке был,  
Шы про кашу не забывай?  
Трещка, рис, овсянка и пшено  
Напитают вмиг его!



Если часто рыбу есть,  
То веселых дней не счесть.  
Кальций, жир и фосфор тут  
Защищают от простуд!

Мясо организму тоже нужно  
В нем присутствует белок,  
Это мышцы укрепляет,  
Тоды наши продлевает.

Если зелень будешь есть –  
Доживешь до сотни лет!  
Фрукты и овощи не игнорируй,  
В них столько витаминов!



Место центральное на столе – хлебу!  
Полезному и главному продукту!

Если правильно питаться,  
Будешь чаще улыбаться.  
И здоровеньким без бед  
Проживешь немало лет!