

## Если ребенок плохо ест

В дошкольном учреждении часто приходится сталкиваться с такой проблемой – ребёнок плохо ест. Либо отказывается от определённых продуктов, либо отказывается ото всего, что предложено в меню детского сада. В решении этой проблемы воспитателю могут помочь родители. Они должны рассказать, как ребёнок питается дома и как кушал в младшем возрасте, что они обычно готовят. Выясняется весьма примитивное меню, не требующее особого кулинарного искусства – лапша «Доширак» и подобная, пельмени (готовые), пицца (заморожено-размороженная), макароны с колбасой и кетчупом или майонезом.

Бывает и такое: у ребёнка плохое настроение (из-за недомогания или изменения погодных условий).

Он капризничает и родители по пути следования в детский сад покупают чипсы, чупа-чупс и т.п.

Конечно! Разве станет он есть в детском саду скучную кашу?

А когда воспитатель начинает убеждать взрослых людей о пользе каши и супа, в ответ родитель говорит: «Да я тоже в детстве ничего не ел(а)». А ребёнок все это слышит.

Зачастую родители просят не заставлять ребёнка кушать.

Но не стоит забывать - ребёнок растёт, ему нужны силы для движения и умственной активности. Родителям рисуются страшные сцены насильного кормления и унижения их чада. Но насилия не будет. В век высоких технологий воспитатель может показать, как «растёт каша» в поле, как убирает её комбайн, как варят на нашей кухне. Дети могут сами перебрать крупу, залить водой и т.д. В конце концов, срабатывает психология сообщества - все едят, а я что хуже? Сегодня - ложка, завтра - две.

**Призываем родителей включиться в процесс за здоровое, правильное питание дошкольника. Ведь во всём мире уже осознали значение здоровой натуральной пищи.**