

Вопрос: Малыш плохо кушает, как приучать к полезным продуктам?

Ответ: С этим вопросом мы сталкиваемся очень часто. Для начала уберите всю вредную еду с вашего стола, чтобы не было соблазна для малыша съесть ее. Ребенок перенимает пищевые привычки у взрослых. Старайтесь садиться кушать за стол все вместе, хотя бы раз в день. Важным моментом является хорошая сервировка стола, она играет большую роль для развития аппетита ребенка. На столе – скатерть, столовые приборы, бумажные салфетки, красивая посуда.

Пусть ребенок принимает посильное участие в приготовлении пищи, украшайте блюдо перед подачей. Малышу будет интересно попробовать еду, в создании которой он участвовал. Рассказывайте ребенку о том, чем полезны те или иные продукты и каким образом употребление различной полезной пищи поможет мальчику стать сильнее, а девочке – красивее. Не используйте гаджеты во время приема пищи. Ведь они негативно сказываются на пищеварении. Ребенок отвлекается и удовольствия от вкусной и полезной еды не получает. В холодное время года создайте «огород на окне». Ухаживайте за растениями вместе. А в теплое время года сажайте овощи вместе, пусть ребенок видит, как они растут. А потом с удовольствием употребляйте их в пищу.

Покажите ребенку пример, если мама готовит вкусный и здоровый ужин, папа приносит свежие овощи и фрукты, то малыш получает навыки здорового пищевого поведения.