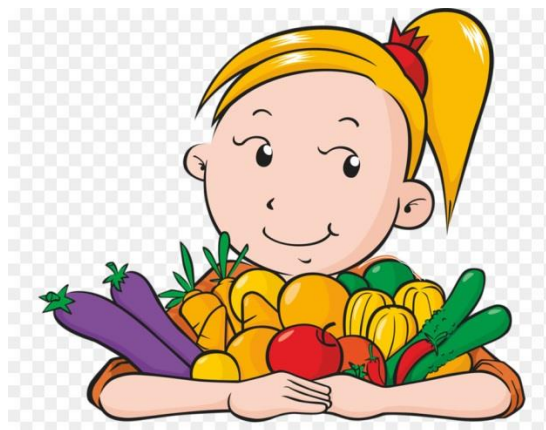


Лучший пример – вы сами. Многие родители запрещают употреблять своим детям вредные закуски, тогда как сами на их глазах часто перекусывают чипсами и конфетами. У ребенка возникает вполне закономерный вопрос: почему же мне нельзя, а им можно? Вы являетесь примером для подражания. Поэтому приучайтесь к здоровому питанию вместе.

Благодаря этим нехитрым приемам у ребенка выработаются позитивные ассоциации с полезной пищей, и он сможет с удовольствием вести здоровый образ жизни. Находите новые решения, готовьте вместе и будьте здоровы!



Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.



Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 510

г.Екатеринбург, ул. Чердынская,6
Тел.8 (343) 234-35-41
mdou510_ekb@mail.ru

Как приучить ребенка к здоровой пище!



Как приучить ребенка к здоровой пище!

Дети – самые избирательные гурманы в любой семье. Одним не нравится лук, другие не хотят есть суп, третьи отказываются от каши на завтрак, четвертые с подозрением смотрят на предложенные им овощи. Мы предложим вам несколько советов, как помочь ребенку полюбить здоровую пищу.

➤ Попробуйте приготовить его любимые магазинные сладости сами.

➤ Используйте веселое украшение блюд. Морковку, порезанную звездочками или цветочками, малыш съест гораздо охотней, чем измельченную в комбайне или на терке. Тарелка каши станет веселее с нарисованной вареньем рожицей. Продукты, которые приобрели забавную форму, превращают процесс принятия пищи в игру, и ребенок перестает воспринимать здоровую пищу как нечто скучное, не очень приятное, но необходимое. Полезная пища обязательно должна выглядеть

красиво и аппетитно, тогда ребенок захочет ее попробовать и вскоре полюбит.

➤ Не предлагайте малышу вредную пищу в качестве вознаграждения. В противном случае он будет воспринимать ее как нечто положительное и еще более желанное, нежели здоровая еда.

➤ .Устраивайте сюрпризы. Например, приготавливая домашние вареники с творогом, добавьте в некоторые из них по орешку или ягоде. Скажите ребенку, что в одном из них его ждет сюрприз, – и малыш с радостью съест их.



➤ Не превращайте нездоровую еду в элемент праздника. Зачастую родители любят дополнять детские празднования сладкой газировкой, чипсами и прочими не самыми полезными для детей продуктами, оправдывая себя: «Ну, в праздник-то можно!» Через какое-то время ребенок начинает связывать вредную пищу с ярким праздничным событием, тогда как полезная становится знаком серых будней.

