



**Старшие воспитатели**

**МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»**

**Перестать кормить детей насильно!**

**Что нужно?**

- убрать планшет, игрушки, выключить телевизор  
- перестать на ребенка давить, заставлять, шантажировать. Это ребенку надо поесть, не вам!  
Мы же не можем знать, какой объем желудка у каждого конкретного ребенка и какое количество энергии он потратил в данный конкретный момент. Ориентируемся на естественное чувство голода ребенка!

Забудьте слова "пока не доешь - из-за стола не выйдешь", "за маму - за папу" и пр.!

Ешьте вместе! Пусть ребенок видит, что все едят, и что это нормально. Общий семейный обед - лучшая

привычка для детей!

Пусть еда будет смешной - можно нарисовать красивую рожицу из еды. 😊

Пусть дети едят самостоятельно. Это интереснее, чем автоматически открывать рот при появлении ложки перед носом.

Приготовьтесь к грязи! Чтобы научиться есть аккуратно, ребенку нужно вначале немножко «посвинячить».

Избегайте перекусов! Для того, чтобы ребенок ел с аппетитом, он должен успеть проголодаться! Кроме того, это вредно для зубов.

Ведем активный образ жизни! Отлично набегавшийся и уставший активный ребенок будет есть с аппетитом!

Не упустите момент, когда просыпается пищевой интерес. Когда ребенок начинает тянуться к еде из вашей вкусной тарелки, не препятствуйте этому.

Ну что??? Попробуем изменить себя???

Ребенок будет удивлен, что еда имеет вкус, но и запах, вид, консистенцию и объем!