

## Разговор о правильном питании



### **Невозможно заставить ребенка утром позавтракать:**

Завтрак должен быть обязательным компонентом рациона питания ребенка. Многочисленные исследования доказали, что у детей, пропускающих завтрак, выше уровень тревожности, психического напряжения, рассеянное внимание по сравнению с их регулярно завтракающими сверстниками. Итак, завтрак необходим!

Но что делать, если ребенок категорически отказывается завтракать?

Прежде всего, не следует предлагать завтрак только что проснувшемуся ребенку - он отказывается от еды, так как чувство голода у него еще не возникло. Для пробуждения аппетита дайте ему выпить натощак кисло-сладкого сока. И подождите 30-40 мин, пока он будет умываться и собираться. Проснуться поможет и утренняя гимнастика. Включите веселую музыку, и пусть ребенок потанцует.

### **Ребенок отказывается от супа, ест сухомятку:**

Сухомятка - явно не лучший вариант приема пищи, хотя весьма популярный среди современных людей. Между тем такая еда не только не обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и витаминами, но и трудно усваивается, раздражает стенки желудка, заставляя его работать с напряжением. Последствия - боли в желудке, спазмы и как результат - хроническое нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта. Но как объяснить это ребенку?

Возьмите два воздушных шарика. Объясните ребенку, что шарик похож на желудок человека. Когда в него попадает пища, он увеличивается в размерах, а стенки его начинают сокращаться, чтобы пищу переварить. Теперь в один "шарик-желудок" налейте жидкую кашу или суп, а во второй - поместите куски хлеба. Обратите внимание детей на то, как по-разному выглядят "желудки" - один ровный и гладкий, второй - бугристый, неравномерно наполненный.

Для того чтобы закрепить воспитательный эффект, можно предложить ребенку придумать свой обед - нарисовать обеденный стол с блюдами, которые должны входить в состав обеда: закуску, первое и второе блюда, десерт, а потом вместе с ребенком приготовить "нарисованный" обед.

**Приятного аппетита!**