

Как накормить маленького малоежку???

В игровой форме: «Ложечку за маму, ложечку за папу! А еще ложечку за бабушку и собачку...»-уговариваете Вы малыша. А он отворачивается от тарелки, пытается выскользнуть из-за стола с криками : «Не хочу! Не буду!» Чтобы не мучить ни себя, ни ребёнка, проявите смекалку. Предложите малышу освободить зайку, нарисованного на дне тарелки: это возможно, если посуда опустеет. Иногда можно и отойти от правил. Сын заигрался в машинки и наотрез отказывается идти к столу? Так почему бы маме не принести тарелку с омлетом или кашей в детскую и не предложить гонщику хорошо подкрепиться перед заездом?

Съешь яблочко!!!

Чтобы малоежка нормально поел, ему надо дать как следует проголодаться. А чтобы это произошло быстрее, за 30 минут до еды предложите ребёнку тёртое яблочко: усиливая выделения желудочного сока, оно повышает аппетит. Кстати, яблоко хорошо бы дать и через полчаса после еды-для ускорения переваривания пищи. Аналогичным действием обладает также апельсин и мандарин.

Молочная тема!!!

Ребенку для полноценного развития нужны белки животного происхождения, особенно содержащиеся в молоке. Но не все дети любят молоко. Найдите ему замену: детский йогурт, чай с молоком, молочный коктейль и т.п. А так необходимый для костей и зубов творог подавайте в виде мини-сырников, политых чем-нибудь вкусненьким: взбитыми сливками, растопленным молочным шоколадом.

Оригинальная подача может заинтересовать самого упрямого нехочуху. Ведь Вам не составит труда выложить пюре рыбкой, котлетку сделать в форме звёздочки, а кабачковые оладьи испечь в

форме сердечка? Детям нравится, когда обычная еда выглядит как-то по особенному.

Маленькие порции: Пусть ест чаще, но меньше (вместо 3-4 раз в день, 5-6). Мини-порции не так пугают, как горы еды. Не наестся, попросит добавки.

Совместный процесс: Готовьте вместе: еда приготовленная своими руками, наверняка покажется малоежке гораздо вкуснее.

Автор: Маркова Оксана Юрьевна