

***** Если Вас не посетит
За обедом аппетит
Надо вызвать ложку
Ложку-неотложку

Ложка мигом прилетит
В ароматной дымке
В ней приедет аппетит
В шапке-невидимке
А теперь нельзя зевать!
Постарайся поспевать!
За волшебной ложкой.
Рот пошире открывай
И смелее управляй!

Это хорошая девочка.
Ее зовут Маша.
А это ее тарелочка.
А в тарелочке...
Нет не каша, нет не каша.
Села Маша, съела кашу,
Всю сколько дали!

Яблочко румяное,
Есть одна не стану я,
Половинку яблочка
Дам любимой мамочке.

Глубоко - не мелко
Корабли в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка,
И крупки немножко.
Вот кораблик плывет,
Заплывает прямо в рот!

Стоял кораблик-ложка,
В картофельном порту.
Ушел кораблик-ложка,
С картошкой на борту.
Плывет кораблик-ложка,
С картошкой по волнам.
Плывет кораблик-ложка,
А Егорка его: "Ам!"

Тары-бары-тарарешки,
Суп хвалили поварешки!
Разливали по тарелкам,
По глубоким и по мелким.
Тары- бары- тарара,
Услыхала детвора,
Прибежала, прибежала,
Прибежала со двора!
Приходите в гости к нам -
Хватит супчику и вам!

МБДОУ «Детский сад №2»

Шпаргалка для родителей

**"Если ребёнок плохо
кушает"**



г. Лиски, 2023

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее, дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему.

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.

✚ Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно

✚ Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо».

✚ Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку».

✚ Если на него не давить, то рано или поздно он начнет, есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.

✚ Во время еды вовлекайте

ребенка в неторопливый разговор.

Как справиться с проблемой, если она уже есть.

Если ребенок слишком привередлив в еде, для начала давайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

Если ребенок ест слишком вяло, накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком быстро заглатывает, пищу, накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите малышу, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки.

Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным. Так же во время кормления вы можете рассказывать детям весёлые стишки, которые помогут вам накормить малыша. Вот некоторые из них:

