



ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ

В детском саду часто приходится сталкиваться с такой проблемой – ребёнок плохо ест. Либо отказывается от определённых продуктов, либо отказывается от всего, что предложено в меню детского сада.

Оказывается, у ребёнка плохое настроение (это может быть из-за недомогания или изменения погодных условий) он капризничает, и родители по пути следования в детский сад покупают чипсы, чупа-чупс и т.п.

Конечно! Разве станет он есть в детском саду скучную кашу?

В беседах с родителями воспитанников о том, что готовят дома, выясняется весьма примитивное меню, не требующее особого кулинарного искусства – лапша «Доширак» и подобная, пельмени (готовые), пицца (заморожено-размороженная), макароны с колбасой и кетчупом или майонезом.

Конечно! Разве станет он есть в детском саду скучную кашу?

Воспитателям приходится проводить долгую и трудную работу – убеждать взрослых людей о пользе каши и супа. В ответ слышим «Да я тоже в детстве ничего не ел (а), выросли же».

А ребёнок слышит.

Часто родители просят не заставлять ребёнка кушать. Но не стоит забывать – ребёнок растёт, ему нужны силы для движения и умственной активности. Родителям рисуются страшные сцены насильного кормления и унижения их чада. Но насилия не будет. В век высоких технологий мы можем показать, как «растёт каша» в поле, как убирает её комбайн, как варят на нашей кухне (педагоги проводят цикл таких мероприятий). Дети могут сами перебрать крупу, залить водой и т.д. В конце концов, срабатывает психология сообщества - все едят, а я что хуже? Сегодня - ложка, завтра - две.

Призываю родителей включиться в процесс за здоровое, правильное питание дошкольника. Ведь во всём мире уже осознали значение здоровой натуральной пищи!