

Ребенок ест только то, что нравится!

Что делать?



Ваш ребенок кушает только то, что нравится, категорически отказывается есть то, что не нравится. Обычно ребенок любит меньше блюд, чем ему требуется для полноценного развития. Что делать? Позволить ему есть только то, что он сам выбирает, ведь ребенок лучше знает, в чем он нуждается или заставлять его есть полезное, рискуя вообще отбить желание садиться за стол? Ни то и ни другое, давайте попробуем найти компромисс, «золотую середину» между этими двумя крайностями.

Рекомендации



- ✚ Выставляйте на стол приготовленные блюда не сразу, а по очереди;
- ✚ Любимое блюда приберегите на конец, можно добавить игровой момент в виде викторины «угадай, какое блюдо будет последним»;
- ✚ Сошлитесь на героев сказок и мультиков, которые очень любят «нужное» блюдо;
- ✚ Расскажите, какой народ это блюдо придумал и почему;
- ✚ Придумайте или найдите в интернете забавную историю про это блюдо;
- ✚ Украсьте блюдо зеленью, лимоном, ягодкой, вырежете украшения в виде животного, цветка и т.п.;
- ✚ Подайте блюдо к столу в красивой тарелке (оранжевый цвет возбуждает аппетит);
- ✚ Используйте детскую посуду с изображениями любимых героев, обратите внимание, что только съевший блюдо до конца сможет увидеть, кто на ней изображен;
- ✚ Привлеките ребенка к приготовлению и украшению этого блюда, чтобы он видел из чего оно состоит. Угощая других членов семьи, обратите их внимание на то, что блюдо было приготовлено ребенком;
- ✚ Позовите других детей в гости к ребенку и угостите всех этим блюдом;