

Как только ребенок переходит на общий стол, у него появляется большой выбор разнообразного питания. С одной стороны, это плюс — ведь таким образом он может получить все необходимые питательные вещества для активного роста и развития. С другой стороны, дети часто оказываются очень привередливы к тому, что взрослые считают полезной едой. Это происходит именно в связи с разнообразием — включается механизм защиты организма от ядовитой угрозы в лице помидора или листка салата. Кроме того, может возникнуть неприятие определенной текстуры, температуры еды.



Часто родители жалуются на то, что ребенок ничего не ест в детском саду, хотя там хорошо готовят. Даже самая изысканная кухня может не понравиться малышу с избирательным аппетитом, если не соблюдены его персональные требования к готовке и подаче блюда. Стоит ли держаться позиции «проголодается — поест» или лучше все-таки придумать компромисс?

А может быть дать ребенку возможность выбирать и не стоять горой за полезный омлетик или супернеобходимую кашу. Конечно, голод способен сподвигнуть взрослых людей есть то, что они не привыкли, — насекомых, например. Но лишний стресс по поводу питания создавать точно не полезно. С возрастом ребенок станет смелее и даст еще один шанс нелюбимой еде.

Обычно дети непоследовательны в выборе количества еды. Это связано с особенностями процессов роста. В один день они могут съесть очень мало, в другой — наоборот, постоянно просить добавки.

Родителю не стоит заикливаться на количестве еды, если ребенок выглядит и чувствует себя хорошо. А вот лишний вес как раз может служить сигналом избыточного питания и недостатков в воспитании (например, малоподвижный образ жизни у ребенка).

В дошкольном возрасте все еще актуальной может быть тема пищевой аллергии и непереносимости. Пока родители контролируют питание ребенка сами, эти трудности легко преодолимы. А в детском саду стоит очень четко и даже немного жестко сообщить о том, что нельзя есть ребенку.



## Основные рекомендации по правильному питанию дошколят:

1. Начните изменение своих собственных пищевых привычек и содержимого холодильника.
2. Кормите ребенка не слишком разнообразно, без насилия, не добивайтесь, чтобы ребенок непременно полюбил новые блюда.



3. Предоставьте выборы и компромиссы, мягко предлагайте альтернативы.
4. Учитывайте персональные требования ребенка к готовке и подаче блюд.

5. Не настаивайте на количестве еды, еда не должна быть предметом торга или манипуляций (призы, наказания).

6. Еду, вызывающую аллергию и проблемы с пищеварением, нужно исключить категорически.
7. Можно начать подключать ребенка к простым действиям по приготовлению и оформлению пищи.
8. Не забудьте похвалить малыша за помощь, подчеркните его вклад в общее дело.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи «Ресурс»



# Правильное питание для здоровья дошколят