**Информация на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Богородицкого, Веневского, Кимовского и Узловского районов**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Как накормить ребенка – быстро и полезно Сегодня все чаще папы занимаются ребенком наравне с мамами, не только играют и общаются, но разделяют и бытовые обязанности, например, готовят и пытаются накормить.  Но что делать, если малыш плохо ест? Вот несколько советов:   * - Соблюдайте режим питания. Должно быть три основных приема пищи и два-три перекуса. * - Придумайте ритуал – у малыша должно быть свое место за столом, своя посуда (в идеале ребенок должен сам ее выбрать по своему вкусу). Дети – большие консерваторы, они любят, когда все идет так, как они привыкли. * - Не сажайте за стол возбужденного ребенка. После активных игр почитайте 10 минут книжку, прежде чем приступать к еде. * - Детям с плохим аппетитом требуется максимально разнообразная пища. Как правило, дети не любят долго жевать, поэтому старайтесь готовить более жидкие супы и каши, котлеты. * - Малоежкам необходимы физическая активность и свежий воздух – это улучшает аппетит. * - Используйте психологическую уловку: несколько дней подряд кормите на завтрак всех членов семьи, допустим, кашей, а ребенку давайте что-то другое. При этом скажите, что эта каша только для взрослых, дадим тебе, когда ты вырастешь. Ребенку наверняка захочется попробовать вкус «взрослой» жизни. * - Используйте мотивацию. «Чтобы стать сильным, высоким, как папа — нужно поесть каши». Это более эффективно, чем фраза: «Ешь кашу, потому что она полезная». * - Если за столом несколько людей, попробуйте устроить соревнование: у кого раньше покажется картинка на дне тарелки, тот получит приз. * - И, конечно, готовьте вместе с ребенком: еда, приготовленная своими руками, всегда вкуснее. |

.

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк