«Польза каши по утрам!»

Консультация для родителей:
Подготовил воспитатель
Гр. «Рябинушка»
Пасько М.Н.
Февраль 2020г.

Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Разнообразию каш нет границ. Существует множество способов и рецептур приготовления каш: манной, пшенной, кукурузной, овсяной, геркулесовой, гречневой, рисовой, перловой и других, не менее вкусных и полезных. Каши отличаются по своему составу и делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие. Их можно использовать в качестве гарнира к птице, мясу, рыбе. Каша подходит для фарширования овощей. А в старину, ее подавали к первым блюдам, вместо хлеба.

Большинство людей недолюбливают каши с детства. Однако став родителями, заставляют своих детей есть кашу, приговаривая: — «Каша полезная, кушай! Вырастешь сильным и умным!» Так разве это просто слова? Нет! Каша действительно обладает многими полезными свойствами, но мы, зная об этом, очень редко её едим.

Каша на завтрак — это полезно.

Без каши невозможно представить утро человека, заботящегося о своем здоровье. Завтрак – это самый важный прием пищи. А ведь многие пренебрегают им. Другие сознательно отказываются от утренней еды, боятся поправиться. Кто-то просто находит различные «уважительные причины», такие, как нехватка времени или отсутствие аппетита. А ведь завтрак приносит огромную пользу организму.

Малыш не хочет есть кашу: как решить проблему

Существует множество уловок, которые помогают перехитрить ребенка и заставить его незаметно съесть все, что ему подают. Главное правило кормления — не делать из процесса развлекательное шоу. Многие родители начинают давать ребенку игрушки, рассказывать сказки и петь песенки. Малыш в таком случае совсем расслабится и будет в будущем ассоциировать прием пищи как что-то веселое и активное.

Для того чтобы ребенок хорошо ел, необходимо:

Показать малышу, что прием пищи — это отдельный ритуал, во время которого все члены семьи садятся за стол, каждый со своими приборами.

Объяснить, что тот, кто встал из-за стола — поел. После этого его тарелку убирают. Этим пресекается постоянная беготня туда-сюда.

Если ребенок начинает капризничать, его силой за столом не держат.

Запретить перекусы: никаких бутербродов, печенья, сладостей между основными приемами пищи.

Не кормить насильно — ребенок сам попросит еду, когда проголодается.

Хитрости для родителей капризных малышей

Существуют и другие уловки, которые могут помочь в решении проблемы отказа от еды. Необходимо сделать так, чтобы малыш заинтересовался процессом. Некоторые советы, которые опробовали многие родители:

Можно пообещать малышу что-то интересное в качестве награды. Это может быть просмотр мультика, покупка игрушки, да даже та самая конфетка — ребенок захочет побыстрее получить желаемое и съест все без остатка!

Тарелки должны быть красиво оформленными. Желательно с каким-либо рисунком на донышке. Тогда можно заинтриговать ребенка таким способом. Спросить, что же там нарисовано. Малышу станет интересно, и он съест всю кашу или суп для того, чтобы добраться до заветного донышка.

Еда обязательно должна быть выложена на тарелку красиво. Даже обычная манная каша, украшенная в виде солнышка или симпатичного личика, принесет ребенку небывалую радость. Оформить красиво можно и бутерброд, и гречневую кашу, рис, картофельное пюре, овощи и фрукты. В продаже есть фигурные

макароны — машинки, буквы, звездочки и цветочки. Можно даже обычную морковь для супа красиво нарезать. Малышу будет намного приятнее есть такую еду.

Ребенку можно объяснить, что еда обязательна для того, чтобы вырасти большим. Можно упомянуть любимого героя мультфильма или, например, папу. Каждый малыш захочет стать таким же большим и сильным, как его кумир.

Еще один способ заставить ребенка поесть — обхитрить. Приготовить что-то одно, а подать под видом совершенно другого. Когда ребенок поймет, что в тарелке на самом деле не растопленное мороженое, а манная каша, нужно просто сказать, что он не распробовал. Малыш продолжит пробовать и съест абсолютно все!

Родители должны помнить, что принуждать ребенка есть, когда он капризничает, просто бесполезно. Намного лучше воспользоваться вышеописанными обманными маневрами и сохранить хорошее настроение себе и своему малышу. Тогда совместные завтраки, обеды и ужины станут только в радость!

Спасибо за внимание!