



Избирательность в еде у дошкольника

Если создаёт серьёзные проблемы, стоит обратиться за помощью к педиатру, психологу или специалисту по питанию.

Несколько советов, которые помогут мягко расширить рацион ребёнка:

- **Избегать принуждения и конфликтов за столом.**

Лучше делать процесс принятия новой еды более естественным и увлекательным.

- **Постепенное введение новых продуктов.**

Можно добавить небольшое количество нового продукта в ту еду, которую ребёнок уже любит.

- **Использовать принцип выбора.**

Нужно давать ребёнку возможность выбирать из двух или трёх предложенных блюд. Это не только даёт ему ощущение контроля, но и позволяет вводить разнообразие в рацион.

- **Показывать пример.**

Нужно питаться вместе, показывая, как взрослые наслаждаются разными продуктами. Важно делать это без акцента на том, что ребёнок тоже должен что-то съесть.

- **Делать приём пищи приятным.**

Нужно разговаривать за столом и обсуждать интересные события из жизни, чтобы еда у ребёнка вызвала хорошие ассоциации.

- **Предлагать замены.**

Например, вместо апельсина, от которого категорически отказывается ребёнок, можно предложить киви, компот из чёрной смородины или квашеную капусту.

Также можно попробовать подавать новую еду в интересном виде, например, выложить блюдо в виде героя из мультфильма или предмета, в который ребёнок играет.

Подготовила:

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад №53»

Анжела Егорычева