***Консультация для родителей***

***«Как приучить детей есть молочные каши»***



«Не буду, не хочу, не нравится! » – говорят сквозь слезы дети, когда речь заходит о приеме пищи в детском саду. Слишком часто воспитателям приходится сталкиваться с нежеланием дошкольников вкушать блюда, приготовленные опытными поварами-профессионалами. И причина этого вовсе не в поварах. Причину, пожалуй, надо искать в семье ребенка. Некоторые дети только в детском саду узнают вкус пшенной и геркулесовой каши, фасолевого и горохового супа. Дома такие блюда просто не готовят. У некоторых детей появляется даже рвотный рефлекс на какое-то блюдо. Можно даже составить статистику, какую еду дети едят в саду, а какая практически у всех остается нетронутой. Если в свое время ребенок будет употреблять в пищу борщ, запеканку и кисель дома, то, вероятней всего, он будет есть это с удовольствием в детском саду. Также важным является сам способ приготовления пищи. В детских садах еда не содержит большого количество приправ, жиров и различных специй. Следовательно, родителям следует готовить такую пищу, тем более что изобилие приправ и специй не самым лучшим образом влияет на пищеварительную систему.  
      Увы! Даже если явных тревожных симптомов незаметно, насилие не может пройти бесследно для психики ребенка и его взаимоотношений с родителями. Став старше, ребенок, скорее всего, простит маме и папе их чрезмерное рвение в вопросах питания. Но на подсознательном уровне он все равно будет помнить, что эти люди способны совершить насилие, не считаясь с его потребностями и чувствами. И по-настоящему близкие, доверительные отношения в такой семье построить будет очень тяжело. Пользы для здоровья от кормления через силу тоже никакой. Исследования показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах.  
     Что делать, если ребенок не ест каши? Далеко, не все дети с радостью едят каши. Многие настойчиво сопротивляются, открыто протестуя против такой еды. Основные причины такого бунта: не нравится на вкус, блюдо не сладкое либо, наоборот, добавлено слишком много сахара, попадаются «комочки», жесткая шелуха. Часто, когда ребенок не ест, имеет место быть психологический фактор. Иногда малыш не ест каши только потому, что их не едят его родители.  
 Заставить съесть маму или папу овсяную кашу почти невозможно, зато можно увидеть на обеденном столе различные бутерброды, газировку и прочие вредные, но столь заманчивые продукты. А взрослые еще хотят заставить ребенка кушать кашу! Подход этот в корне неверен, дети все замечают, копируют поведение родителей, и хотят, есть то, что едят взрослые. Поэтому если вы желаете, чтобы ваш ребенок хотел и ел кашки, нужно постараться самим их есть. Довольно распространенная проблема того, что ребенок не ест каши, на самом деле решаема. Тем родителям, которые ввели в качестве первого прикорма именно каши, очень повезло. Они не познали тех проблем, которые возникли у сторонников овощей. Ведь в большинстве своем ребенок не ест кашу потому, что он уже ест другие, более вкусные, по его мнению, продукты. Любая каша имеет свой особый вкус, но если ребенок ест другие продукты с новыми вкусами, такие как лапша, домашние пельмени или макароны, то каша по сравнению с ними однозначно проигрывает. Именно поэтому эта проблема не нова, и на нее уже найдено несколько решений. Если ребенок плохо ест кашу или же совсем от нее отказывается, можно прибегнуть к некоторым хитростям. Для начала нужно проверить и испробовать все виды круп. Часто, если ребенок плохо воспринимает одну кашку и не ест ее, то ему может понравится другая.  
   Можно попробовать кашки с добавлением фруктов или зерновые и с добавлением варенья. Попробуйте проявить творческий подход к проблеме и украсить кашу так, чтобы её захотелось съесть. Для ребёнка неплохо ещё придумывать какие-нибудь короткие сказочные истории про то (или тех), что (или кого) вы при украшении каши пытались изобразить.  
 Накормить детей с точки зрения полезности довольно сложно, но каждый знает, что злаки очень полезны и обязательно должны присутствовать в рационе малыша. Вот что можно сделать, если ребенок отказывается от каши: класть в готовое блюдо кусочки фруктов, ягоды, варенье, джем или мед. Средство очень действенное, при условии, что у ребенка нет аллергии на эти сладости. Детям чаще нравится каша средней вязкости, ближе к жидкой. ⎫ Если варите манку, то следите, чтобы она была без «комочков». Для этого можно крупу смешать с холодной водой в отдельном стакане, хорошо размешать, в закипевшую воду или молоко влить полученную смесь. ⎫ Еще один эффективный способ заставить детей есть кашу, это сказать, что на дне тарелки спрятана конфетка. Да, придется немного схитрить, но что не сделаешь ради здорового правильного питания. Ребенок с большим энтузиазмом будет искать лакомство, черпая ложку за ложкой. ⎫ Если все вышеперечисленные методы вам не помогли, тогда попробуйте крупу запекать, либо делать из нее другие блюда, например, пироги, биточки. Большинство детей плохо воспринимает рассказы о полезности, их больше привлекает оформление блюда. Поэтому чтобы заинтересовать ребенка, обязательно красиво оформите тарелку с едой. Например, обычная манная каша может показаться невкусной и ребенок ее не съест. Но если нарисовать на ней варением веселую рожицу, она станет отличным, привлекающим внимание завтраком. В качестве декора также можно использовать различные фрукты и овощи. Если же и такая форма подачи никак не привлекает ребенка, и он все равно не ест, можно добавлять крупы в другие блюда, такие как запеканка, торты, оладьи и так далее. Поэтому прежде чем отказаться от кормления кашами, поищите вкусные рецепты, которые точно смогут заинтересовать вашего ребенка.  
     Ни в коем случае не отвлекай ребенка во время приема пищи какими-нибудь сказками, песнями, танцами. Иначе на долгие годы во время кормления ребенка будешь изображать клоуна, запихивая ребенка кашей. Никаких спецэффектов во время еды. Запомни это раз и навсегда.  
   Кормишь ребенка – не ругай его Это весьма глупое занятие. Потому как ребенок начнет воспринимать кашу – здоровую и полезную пищу, орудием наказания. Лучше, когда подаешь малышу кашу на завтрак, обед или ужин, потрудись есть с мужем то же самое. Дети во всем стараются быть похожими на родителей. И если папа с мамой едят кашу, то ее с аппетитом будет есть и их маленькое чадо.