

Консультация для родителей. Как накормить ребенка в праздники?

Автор: Цветкова Мария Александровна



Описание и назначение материала: Предлагаю Вашему вниманию материал, который может быть полезен родителям, бабушкам, дедушкам, воспитателям, педагогам дополнительного образования. Всем тем, у кого ребенок плохо ест. Предложенные советы помогут заинтересовать ребенка на кухне.

Цель: Просвещение родителей о простейших способах привлечения детей к совместному приготовлению пищи.

Задачи:

- развивать интерес родителей к совместной игровой деятельности с ребенком дома.
- побуждать родителей, учитывая индивидуальные предпочтения своего ребёнка, применять корректные методы влияния на него.



Как завлечь ребенка на кухню?

Впереди праздники, каникулы у детей и взрослых. Дети, конечно, предвкушают сладости, забавы и развлечения. А вот взрослые «ломают голову»: чем кормить ребенка в праздники, когда на столе одни салаты, мандарины и шоколад? Как пережить застолья и не получить пищевую аллергию (дерматит)? Конечно, есть дети, которые беспрекословно каждый день кушают первое, второе и компот. Но (как практика показывает) чаще всего ребенка, особенно дошкольника накормить трудно. Малышу сложно, даже невозможно понять, что идет ему на пользу, а что во вред. Мы, взрослые, и сами-то часто путаемся. Что делать, когда процесс кормления ребенка превращается в тяжелый труд? Что делать, когда ребенок плохо ест или не любит есть полезную пищу? Как приучить его к нормальному питанию? В этом вам помогут следующие советы.

Для малышей

Малышки еще не понимают, что для них полезно, а что нет, почему нельзя есть много сладкого, а нужно есть противную кашу. Но дети любопытны и познают окружающий мир методом проб и ошибок. Эту их черту нужно обратить в свою пользу, превратив процесс кормления в игру. Для этого для ребенка необходимо создать специальное место на кухне, где бы он мог спокойно проявлять свое творчество. Оборудовать этот уголок какими-то кухонными принадлежностями. Это могут быть баночки из-под йогуртов, сметаны, пластмассовые или деревянные ложки и другие безопасные вещи. Все это нужно для того, чтобы малыш чувствовал, что у него, как и у мамы, собственная настоящая кухня. Вот несколько творческих рецептов, которые вы можете сделать вместе с вашим ребенком.

1. Тесто из соли.

Состоит из 1 стакана муки, 1 стакана соли и менее чем 1/2 стакана воды. Мука и соль

равномерно перемешивается и к ним добавляется вода. Из полученной массы можно лепить, что угодно, катать ее по столу, мять, пока не надоест. Когда надоест, тесто можно испечь (или высушить на батарее) и раскрасить.

Освоили соленое тесто, поиграли. Теперь переходим к настоящему съедобному тесту. Делаете его сами по Вашему рецепту. Привлекаете малыша только для лепки пирожков, украшения печенья. Такие шедевры, созданные вместе, ребенок съест с удовольствием. Совет: продумайте ингредиенты теста, мы ведь хотим принести пользу. Есть много рецептов полезного овсяного печенья, с геркулесовыми хлопьями. Можно лепить даже котлетки из фарша с морковью. Главное постепенно расширять рацион. Ребенок не должен догадаться, что Вы хотите его накормить, пусть думает, что вы просто играете.

2. Человечки из фруктов и овощей.

Для этих поделок используются фрукты и овощи, съедобные в сыром виде, и какая-нибудь клейкая масса, например мед, чтобы соединять составные части фигурок. Соединять детали также можно с помощью зубочисток.

Можно слепить следующие фигурки.

Огуречного человечка. Возьмите небольшой огурец, сделайте в нем 2 отверстия для ручек. Ручки можно сделать из стручков гороха. Чтобы сделать лицо, проделываем отверстия для глазок, носика и ротика. Для них подойдут кусочки сладкого перца или морковки и т.д. Волосы делаем из петрушки. Пока вы создаете человечка, вы можете рассказывать ребенку, для чего нужно есть тот или иной овощ или фрукт и как их выращивать.

Яблочный человечек. Делается на тарелочке. Возьмите 2 яблока и вырежьте из них 2 круга. Это будут глазки. Две чернички будут зрачками, земляничка носиком, дольки апельсина или мандарина ушками и ротиком. Волосы можно сделать из кожуры яблока или апельсина. Пока вы делаете человечка, можно рассказать про то, какие животные любят есть эти фрукты и ягоды, и что из них делают.

3. Фигурки животных из теста.

Этот рецепт подойдет и для праздничного стола.

В большой емкости смешиваются вместе 1 пачка дрожжей, пол стакана воды, 1 столовая ложка сахара и 1 столовая ложка соли. Затем добавляется 6 стаканов пшеничной муки. Все это перемешивается и лепятся фигурки животных, которые пекутся в духовке в течении 15 минут при температуре 200 градусов.

Для детей постарше

Дети постарше уже отдают себе отчет в том, чего они хотят. Они, возможно, уже устали слышать о том, что для них полезно, а что - нет. Им необходимо больше свободы в экспериментах. Одним из способов поддержать их экспериментаторский дух может служить следующий способ. Следует предупредить, что он достаточно дорогой и легко осуществим лишь в условиях больших городов, где больше возможностей.

Культурный подход

Что он собой представляет. Например, вы и ваш ребенок посмотрели индийский, китайский, русский или любой другой фильм. Будучи под впечатлением от просмотренного, вы можете предложить ребенку попробовать национальную кухню того или иного народа, заказав блюда на дом или сходя в ресторан. Это поможет ребенку немного узнать культуру другого народа. Подобный подход можно применить (в своем более дешевом варианте) и к прочтению различных сказок. Например, прочитав "Мерри Поппинс ...", можно устроить чаепитие с ячменными лепешками или чем-то их заменяющим.

Экономичный подход

Это своего рода большой проект для вашего ребенка, который, позволяет ему поэкспериментировать с едой и помогает научиться самостоятельности. Дайте ребенку определенную сумму денег, согласно которой он может спланировать свой рецепт и купить все необходимые ингредиенты, если таковых нет дома. Также продумайте, чтобы у ребенка были все необходимые инструменты, не представляющие риска для его здоровья. Даже если блюдо не удастся, то ребенок получит информацию о стоимости продуктов и сам попробует спланировать семейный бюджет.

Экспериментируйте вместе! Творчество не только сближает людей, но и развивает моторику, тренирует мыслительные процессы и дарит прекрасное настроение!

