



Шпаргалка для родителей

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ.

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее, дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ:

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он. Предложить поесть, но не заставлять насильно. Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо». Если на него не «давить», то рано или поздно он начнет есть нормально. Почаще что-нибудь готовьте вместе.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА ЕСТЬ:

Еды накладывайте понемногу, но скажите, что приготовили достаточно и можете дать ему добавки. Объясните ребенку, что пищу нужно жевать, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным. Если ребенок слишком привередлив к еде, для начала давайте ему новое блюдо очень маленькими порциями. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



Витамин E (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин K

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



Витамин P (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез