**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

*Невозможно заставить ребенка утром позавтракать.*

Завтрак должен быть обяза­тельным компонентом рациона питания ребенка. Если мальчик или девочка отправляются в дет­ский сад с пустым желудком, то с учетом времени сна (7—8 ч) перерыв между приемами пищи может оказаться равным 12 ч. А это — непосредственный риск возникновения в старшем возра­сте функциональных нарушений пищеварения, угроза гастрита (ставшего сегодня «типичным» заболеванием современного школьника) и прочих весьма неприятных для здоровья по­следствий. Многочисленные ис­следования доказали, что у детей, пропускающих завтрак, выше уровень тревожности, психичес­кого напряжения, рассеянное внимание по сравнению с их регулярно завтракающими свер­стниками. Итак, завтрак необхо­дим!

Но что делать, если любимое чадо, обливаясь слезами, катего­рически отказывается завтракать? У «Разговора о правильном пи­тании» есть свой рецепт решения проблемы.

Прежде всего, не следует пред­лагать завтрак только что про­снувшемуся ребенку — он отка­жется от еды, так как чувство голода у него еще не возникло. Для пробуждения аппетита дайте ему выпить натощак кисло-слад­кого сока. И подождите 30— 40 мин, пока он будет умывать­ся и собираться — достаточное время для того, чтобы аппетит «проснулся». Поможет здесь и ут­ренняя гимнастика. Не обязатель­но ее делать «по правилам» — на­клоны, приседания и т.д. Вклю­чите веселую музыку, и пусть ребенок потанцует (кстати, а вы не хотите составить ему компа­нию?).

*Ребенок отказывается от супа, ест всухомятку.*

Да, сухомятка — явно не луч­ший вариант приема пищи, хотя, увы, весьма популярный среди современных детей. Между тем такая еда не только не обеспечи­вает организм необходимыми питательными веществами и ви­таминами, но и трудно усваивается, раздражает стенки желудка, за­ставляя его работать с напряже­нием. Последствия — боли в же­лудке, спазмы и как результат — хроническое нарушение деятель­ности желудочно-кишечного тракта. Как объяснить это ребен­ку? Ведь сейчас, когда он с удо­вольствием жует хот-дог или грызет чипсы, у него нет еще никаких проблем, связанных с пищеварением, а представить, что они когда-нибудь в далеком (с точки зрения ребенка) будущем появятся, ему очень сложно.

Возьмите два воздушных ша­рика. Объясните ребенку, что шарик похож на желудок чело­века. Когда в него попадает пища, он увеличивается в размерах, а стенки его начинают сокращаться, чтобы пищу переварить. Теперь в один «шарик-желудок» налейте жидкую кашу или суп, а во вто­рой — поместите куски хлеба. Обратите внимание детей на то, как по разному выглядят «же­лудки» — один ровный, гладкий, второй — бугристый, неравномер­но наполненный.

Предложите детям ответить на вопрос: «Какой человек будет легче двигаться, лучше себя чув­ствовать — тот, кто питается всу­хомятку, или тот, кто съел пол­ноценный обед?» Уверяем, такая демонстрация оказывается очень убедительной и заставляет ребен­ка изменить свое отношение к питанию. Для того чтобы закре­пить воспитательный эффект, можно предложить ребенку при­думать свой обед — нарисовать обеденный стол с блюдами, ко­торые должны входить в состав обеда: закуску, первое и второе блюда, десерт, а потом вместе с ребенком приготовить «нарисо­ванный» обед.

Покажите ребенку, как можно сделать второе блюдо не только вкусным и полезным, но и не­обычным внешне. Например, с двух сторон положить листья салата, при помощи кетчупа и ягодок брусники «нарисовать» рот, гла­за и нос, то получится Чебураш­ка. Картофельное пюре или греч­невую кашу можно выложить на тарелку в виде фигурки снеговика или медвежонка. Кусочки овощей, зелени помогут усилить сходство.