

коснуться кончиком языка и затем положить на тарелку.

**Эффект:** Учит ребенка контролировать процесс и не вызывает сильного рвотного рефлекса от резкого помещения пищи в рот.

### **Сортировка по категориям**

**Идея:** Игра в «Светофор» или «Группировку».

**Занятие:** Разложите продукты по цветам (например, красные помидоры, желтый перец, зеленое яблоко) или по форме (длинные макароны, круглые крекеры).

**Эффект:** Помогает упорядочить еду, сделать ее более понятной, предсказуемой и менее пугающей.

**ВАЖНО! Все игры и занятия проводятся ВНЕ ПРИЁМА ПИЩИ! НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ ПРОБОВАТЬ ЕДУ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА РЕБЁНОК НЕ ЗАХОЧЕТ СДЕЛАТЬ ЭТО САМ.**

Консультации и буклеты для родителей:



**Составитель:** воспитатель

**Мамазярова Наталья Владимировна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, пр-кт Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: [pmckursk.ru](http://pmckursk.ru)

Адрес электронной почты:

[pmc-kursk@yandex.ru](mailto:pmc-kursk@yandex.ru)

**ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения»**



## **«Игры с едой при пищевой избирательности»**



Курск

Пищевая избирательность - распространенная проблема у детей: они отказываются есть определенные продукты, выбрали свою "зону комфорта" или проявляют капризы. Хороший способ помочь - игровые методы и творческий подход к знакомству с различными продуктами. Игры делают процесс более увлекательным и помогают развивать положительное отношение к еде.

### **Когда игры с едой могут помочь?**

- ✓ Когда ребёнок даже не смотрит на новую еду.
- ✓ Если у ребёнка однообразный и ограниченный рацион.
- ✓ Если ребёнок отказывается даже садиться с вами за стол.
- ✓ Когда приём пищи - это бесконечная борьба.

### **Почему важно использовать игры?**

- ✓ Помогают увеличить потребление овощей и фруктов.
- ✓ Снижают риск развития пищевой избирательности.
- ✓ Вызывают интерес к новым продуктам.
- ✓ Ускоряют привыкание к новой пище.
- ✓ Проводят ассоциацию еды с позитивными переживаниями.
- ✓ Развивают мотивацию и интерес к экспериментам с едой.
- ✓ Снижают стресс и тревогу, связанные с приемом пищи.

### **Основные принципы использования игр с едой**

- ✓ Игры должны быть легкими и ненавязчивыми. Не стоит усложнять или заставлять - пусть все происходит в игровой форме.
- ✓ Не заставляйте есть. Главное - участие и позитивные эмоции. Пусть ребенок изучает еду в игровой среде без давления.
- ✓ Похвала и поддержка. Каждая маленькая победа - шаг к успеху. Хвалите за смелость, за участие, за старательность.
- ✓ Прислушивайтесь к чувствам ребенка. Если он устал или не хочет продолжать - не нужно настаивать. Всё должно проходить в дружелюбной атмосфере.
- ✓ Создавайте доверительное пространство для экспериментов.

### **Идеи игр с едой**

#### **Сенсорные раскопки и «поиски сокровищ»**

**Идея:** Спрячьте небольшой знакомый предмет (игрушку, деталь конструктора) внутри нелюбимого продукта. Подойдет пюре, каша, творожок или горох.

**Задача:** Попросить ребенка помочь игрушке «выбраться», откапывая ее пальчиками или ложкой.

**Эффект:** Снижает страх испачкать руки. Ребенок концентрируется на поиске, а не на самом продукте.

#### **«Художественные мастерские»**

**Идея:** Использовать еду как съедобные краски для создания шедевров на тарелке или листе бумаги.

**Занятие:** Рисуйте морковным соком, йогуртом или ягодным пюре. Выкладывайте мордочки животных или пейзажи из кусочков огурца, перца и зелени.

**Эффект:** Позволяет изучить цвет, форму и запах продукта без необходимости его пробовать. В процессе можно разрешить облизать пальцы.

#### **Строительные игры**

**Идея:** Возводить съедобные конструкции.

**Занятие:** Построить «башню» или «замок» из кусочков сыра, яблок, моркови или хлебцев. Используйте хумус или творожный сыр как «цемент» для скрепления деталей.

**Эффект:** Знакомит ребенка с различными текстурами (хрустящими, мягкими, липкими) через созидательный процесс.

#### **Игра «Поцелуйчик»**

**Идея:** Постепенное и мягкое знакомство со вкусом и запахом.

**Занятие:** Предложите ребенку поиграть с новым продуктом, например, с долькой яблока или бананом. Можно понюхать его, «покатать» по руке или лицу, приложить к губам («поцеловать»),