

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовск детский сад №17 «Ладушки»**

Консультация для родителей (законных представителей)

«Если малыш плохо ест»

**Подготовил: педагог-психолог
Охременко А.А.**

Г. Нижневартовск

«Если малыш плохо ест»

Очень часто приходится слышать сетования мам и бабушек по поводу **крайне плохого аппетита** у ребенка. Обеспокоенные **отсутствием аппетита** при наличии двигательной активности у ребенка, родители предпринимают различные меры по преодолению этой проблемы – от уговоров до угроз. Следует отметить, что органические расстройства аппетита и пищеварения у детей встречаются не так часто, чтобы в каждом случае отказа от еды бежать к **специалисту**. Начнем с того, что подавляющее большинство младенцев до года мирно насыщаются, не создавая сложностей для родителей, почти все дети из бедных семей, где еда на вес золота, не привередничают и не отказываются от пищи. Проблема современных родителей в том, что начитавшись журналов и насмотревшись рекламы они жаждут впихнуть в своих малышек оптимально **сбалансированную пищу** в максимальных количествах. Как только ребенок уясняет, что вопрос о том, что, как и в каких количествах он ел, становится самым главным вопросом, обсуждаемым взрослыми, он начинает манипулировать близкими с ловкостью **дипломированного психолога**. Теперь он с легкостью может выбирать, что и когда ему есть – ведь как выяснилось, взрослые больше всего боятся того, что он **останется голодным**, заболит и похудеет!

Не беспокойтесь, и задайте себе несколько вопросов:

1. Ребенок с неохотой ест морковные котлеты, но уничтожает заварное пирожное за один присест?
2. Даете ли Вы ему десерты между едой, пьет ли он сок и газированные напитки в течение дня? Перекусывает на бегу?
3. Достаточно ли у ребенка энергии для игр и шалостей?

Если Вы ответили хотя бы на один из вопросов «да», значит проблема только в **способе организации питания** Вашего ребенка, который однозначно надо пересматривать!

Для того чтобы **улучшить аппетит** вашего ребёнка, вам следует усвоить следующее: не держать в пределах досягаемости ребёнка сладких шипучих напитков, конфет и пирожных; **учитывать предпочтения ребёнка** при составлении меню. Не стоит предлагать ему делать выбор из неравнозначных продуктов: например, сосисок и котлеты из цветной капусты. Красочно оформляйте тарелку с едой: полянка из овощей и грибок-котлетка! Не забывайте, что **визуальное восприятие** создает 80 % аппетита! Не поел овощи – и не нужно. Только котлеток больше нет. Голоден – можно поесть овощи. Не голоден – обед закончен. Только так и никаких перекусываний между едой! Можно постараться привить **позитивное отношение к еде** при помощи привлечения ребенка к процессу готовки и сервировки стола, при этом, ребёнок должен делать только то, что ему хочется, что ему нравится больше всего, скажем, чистить картошку, сервировать стол, раскладывать овощи по тарелкам. Ребёнку может доставить много удовольствия составление натюрмортов из овощей на тарелке: россыпи горошка, мухоморы из морковки, рожица, нарисованная майонезом или кетчупом, помидорная улыбка и огуречные человечки! Постарайтесь, чтобы семейные приемы пищи стали **своеобразным ритуалом**, с накрыванием на стол, сменой блюд, проявлением благодарности и вежливости. Эта организация питания вскоре должна принести свои плоды и ребенок научится **питаться правильно** и с удовольствием.

Вот несколько простых **советов** в помощь родителям:

1. Кормите ребенка в строго определенное время и **регулярно**.
2. Предлагайте ребёнку **маленькие порции**. Если еды окажется недостаточно, предложите ему добавку.
3. Дайте ребенку максимум **самостоятельности во время еды** - кормление под надзором даст больше возможности для маневров!
4. Предлагая ребёнку новые продукты, убедите его, что есть он это не обязан, а должен только попробовать. Если понравится, – может есть, а если не понравится – он сможет отставить новое блюдо.

- 5 . Если все же какие-то продукты вызывают стойкое отвращение – **не навязывайте их**. Ребенок имеет право на свои вкусовые предпочтения и отрицания.
6. Десерт положен только после полного обеда, который включает в себя **сбалансированные блюда**.
7. Перекусы могут быть только **полезными** – йогурт, сок, фрукты и все в небольших количествах.
8. Уберите все вредные вкусности с глаз: пусть ребенок не предвкушает пирожные или конфеты.
9. Позвольте ребенку выйти из-за стола, как только скажет, что больше не хочет есть, не задерживайте его и дайте понять, что он не вернется к столу до следующего кормления. Соблюдая эти несложные правила Вы позволите своему ребенку питаться равномерно и сбалансировано, с удовольствием и радостью!

Подготовил: педагог-психолог Охременко А.А.