МБОУ « Центр образования № 23»

Дошкольное отделение № 2

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

 **ДЛЯ**

**РОДИТЕЛЕЙ**

**«Ребенок плохо ест. Что делать?»**

 **Воспитатель: Пацула И.В.**

**Декабрь, 2024год**

**«Ребёнок плохо ест. Что делать?»**

**Что делать если ребенок плохо ест! Или как сделать еду вкусной.**

Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки росли сильными, здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного сбалансированного питания. Однако зачастую, взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

-Проблема избирательного аппетита заключается в том, что ребенок отказывается от каких-то одних продуктов, но охотно ест другие. Например, демонстративно выплевывает кашу и требует сладкие фрукты. Если ему идут навстречу, в следующий раз ситуация повторяется.

- Перекусы. распространенный вариант ложно пониженного аппетита связан с перекусыванием между едой. Ребенок плохо поел за завтраком, через час ему предлагают бутерброд, еще через час он съедает йогурт, а в обед снова не хочет есть. И так может продолжаться весь день, пока взрослые не осознают, что сами становятся причиной плохого аппетита.

-Физические нагрузки. Ни одним ученым доказано, что чем больше человек расходует физической энергии, тем более нуждается в ее пополнении. И дети, в этом случае, не исключение. Хотите, чтобы ваш ребенок кушал все, что вы ему предлагаете, больше гуляйте с ребенком, занимайтесь спортом, играйте.

Уважаемые взрослые, пища для ребенка значит очень многое — это его рост, развитие, его энергия и его здоровье. Но понижение аппетита — это вовсе не трагедия. Конечно, это может быть одним из симптомов какого-то заболевания, но чаще таков результат погрешностей питания. А что же все-таки делать?

***Первое***. Важно, чтобы ребенок в семье чувствовал себя равным среди равных, а не баловнем судьбы и центром цивилизации. Не хочет он есть кашу — завтрак окончен, обед через 4 часа. Не стал есть суп за обедом — жди до ужина. При этом очень важно, чтобы в перерывах между едой пища не попадалась на глаза ребенку, чтобы он не имел возможности самостоятельно перекусить и чтобы не было в его присутствии никаких разговоров о еде.

***Второе***. Формирование у ребенка пищевых навыков в значительной степени зависит от примера взрослых. Трудно требовать от малыша вдумчивого поглощения пищи, если папа обычно *«на ходу»* перекусывает бутербродами, а семья никогда не собирается за обеденным столом. В наше время, когда ребенок питается в коллективе и когда знает, что то, что не съест он, с удовольствием съедят его товарищи, это действует на его аппетит весьма возбуждающе.

***Третье***. Следует строго соблюдать режим питания и ничего не давать ребёнкув промежутках между приёмами пищи, в том числе соки *(особенно сладкие — банановый, персиковый и т. д.)* и даже воду. Тогда ребёнок охотно начинает еду с жидкого блюда.

**Четвертое**. Прием пищи – это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху! Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите ребенку красивую и удобную посуду (пусть он выберет себе сам то, что хочет, красиво сервируйте стол.

Из личного опыта работы ,я читала много статей. Все они были об одном: не заставлять!, соблюдать режим!, никаких перекусов!, физическая нагрузка! Все это соблюдается в детском саду, а результаты меня не радовали. И вот тогда я вспомнила, что основная деятельность детей – это игра. А какая игра может быть во время еды? Я придумала игру «Дегустатор»

Мы с детьми рассаживались на стульчики спиной к столам, в это время помощник воспитателя начинала накрывать на стол. Мы с остальными ребятами выбирали считалочкой, кто будет «дегустатором». Ему рассказывалось, что он должен сделать: угадать все блюда сегодняшнего обеда и съесть все до конца. «Дегустатору» завязывали платком глаза, и дежурные вели его к столу. И вот он, с закрытыми глазами, пробовал, предложенное дежурными блюдо и пытался угадать, что сегодня нам приготовили повара. Что тут говорить – «дегустатором» хотели быть все! Но существовало правило: на следующий день им будет тот, кто все съест. Все ребята моей группы полюбили эту игру, и стали кушать лучше. Постепенно, у детей выработалась привычка есть все, что положено в тарелку.

В заключение хочется сказать ещё раз, что при большом желании, здравом смысле и достаточном терпении вы добьётесь успеха в вашем желании вырастить своего ребёнка крепким и здоровым.