

## Консультация для родителей «Если у ребёнка плохой аппетит»

*Ланина О.В., воспитатель*

Одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются современные родители в воспитании детей, является проблема, связанная с питанием ребенка, а в частности, его отказом от еды. Зачастую детей дошкольного возраста бывает очень трудно усадить за стол и заставить покушать, причем, как дома, так и в детском саду. Между тем, не стоит забывать, какое огромное значение имеет правильное и полноценное питание для роста и развития ребенка-дошкольника. Что же можно посоветовать родителям, чьи дети плохо кушают? Далее перечислены наиболее эффективные и неэффективные варианты решения данной проблемы.

Что НАДО делать:

1. Создавать семейные традиции. Являясь полноценным участником семейного обеда или ужина, ребенок, находясь на равных с остальными членами семьи (у него есть свое место за столом, свои посильные обязанности, например, расставить посуду или разложить салфетки) с удовольствием будет подражать взрослым, которые едят, сидя всей дружной семьей, в хорошем настроении.

2. Привлекать ребенка к сервировке стола. В зависимости от своего возраста, он может красиво расставить тарелки и кружки, разложить столовые приборы, салфетки и т.д.

3. Привлекать ребенка к готовке. Он может, например, помочь маме пересыпать крупу, налить воду в кастрюльку или раскатать тесто.

4. Играть с ребенком в игры, сюжет которых связан с приготовлением еды, например, устроить обед для мишки и его гостей. Пусть ребенок почувствует себя главным и ответственным за «кормление» любимых игрушек.

5. Вводить новые блюда в рацион питания ребенка очень осторожно и аккуратно. Внимательно проследить за реакцией ребенка на вкус и внешний вид новой для него еды.

6. Личным примером демонстрировать удовольствие от приема пищи.

7. Сделать кухню местом, в котором ребенку приятно и комфортно находиться.

Что НЕ НАДО делать:

1. Заставлять ребенка есть, когда он не хочет.

2. Перекармливать ребенка и давать ему слишком большие порции еды. Лучше положить добавку, если ребенок попросит. А заодно не забыть удивиться и похвалить чадо.

3. Превращать обед в игру, отвлекать ребенка сказками, книжками и игрушками. Это вредно и формирует у детей неправильное отношение к еде.

4. Запугивать ребенка, например, «Будешь плохо кушать – не вырастешь большой» и т.д.

5. Всегда предлагать еду только по своему выбору, игнорируя мнение ребенка.

6. Торговаться с ребенком («Пока не поешь, не пойдешь играть»).

7. Показывать свою крайнюю озабоченность, нервничать.

8. Громко жаловаться на плохой детский аппетит, особенно в присутствии ребенка.

9. Вести себя некорректно, например, тянуть ребенка за стол, когда он увлечен игрой или занят своими делами. Проявляйте уважение: предупредите ребенка заранее, что скоро обед, и дайте ему возможность доиграть спокойно.

10. Смотреть за едой телевизор.