муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – центр развития ребёнка детский сад № 57 «Почемучка»

 Управления образования Администрации

 городского округа Мытищи

**Консультация для родителей**

**«Что делать если ребенок плохо ест?»**

Подготовила и провела :
Воспитатель

группы №7а «Крепыш»

МБДОУ №57 «Почемучка»

Техник Маргарита Олеговна

**Дети плохо едят - что делать?**

 Полноценное питание ребенка является залогом его здоровья. Отсутствие аппетита у любимого чада порождает различные заболевания и отставание в физическом развитии. Малыши, которые слабо кушают, обычно бледны, капризны и раздражительны. К сожалению, многие родители сталкиваются с ситуацией, когда дети плохо едят. Что делать в таком случае и чем может быть вызвано подобное явление? Причины плохого аппетита у ребенка

 В период, когда малютка находится на искусственном или естественном вскармливании, при условии, что смесь или молоко соответствует необходимым параметрам, обычно не возникает проблем по поводу аппетита. В это время малыш кушает регулярно и в требуемом маленькому организму объеме. Первые трудности с приемом пищи обычно начинаются с введением прикорма, когда родители могут наблюдать, что ребенок плохо кушает, причем, казалось бы, без видимой на то причины. В действительности же отсутствие аппетита у малыша практически всегда имеет объяснение. Самыми распространенными причинами нежелания чада покушать являются заболевания, недомогание, отсутствие режима, стрессовая ситуация или просто плохое настроение.

 Заболевания. Если малыш заболел, то нарушение аппетита является естественной реакцией на болезнь. Так уж устроен человеческий организм, что всегда распределяет свои силы в нужном количестве и в определенном направлении. При любом недуге иммунная система концентрируется на очаге воспаления, пытаясь всеми силами бороться с заболеванием. Отсюда можно сделать вывод, что если ребенок стал плохо есть в период болезни - не беда, это даже способствует скорейшему выздоровлению, ведь на переваривание пищи организм, как известно, тратит достаточно большое количество энергии. Плохое настроение и отсутствие режима

 Наиболее трудно распознаваемой причиной отсутствия аппетита у ребенка является плохое настроение. Подобная реакция может явиться следствием непонимания или недостаточного внимания со стороны родителей, а также ссор, скандалов, несправедливого наказания, обиды, нанесенной сверстниками, и т. п. Если ребенок стал плохо кушать по причине внутренних переживаний, мамам и папам необходимо для решения проблемы найти контакт со своим чадом и поговорить. Наиболее часто детки имеют плохой аппетит при отсутствии у них режима дня. Уследить за тем, чтобы сон, игры и кормления были строго по расписанию, довольно сложно. Кроме того, ребенок в течения дня может нахвататься каких-то сладостей, бутербродов, перекусов, и полноценный ужин станет ему уже совсем не интересен. Что делать, если у ребенка плохой аппетит? Таким образом, если ребенок стал плохо кушать, первым делом необходимо понаблюдать за ним и постараться выяснить причину сложившейся ситуации. При этом очень важно быть предельно внимательным, сдержанным и терпеливым, ведь маленький человечек так нуждается в любви, ласке и заботе. Решить проблему плохого аппетита у малыша помогут простые правила, следуя которым, можно превратить процесс принятия пищи в интересное и увлекательное для маленького человечка занятие.

 **Правило № 1**  Ребенок плохо кушает: что делать в этой ситуации? Ни в коем случае не следует заставлять малыша уплетать те блюда, которые ему не нравятся. У деток часто может возникнуть неприязнь к определенным продуктам, но явление это в большинстве случаев возрастное и проходит с годами. Однако, заставляя малыша кушать то, что он не хочет, можно вызвать у него тем самым настоящую фобию, связанную с данным блюдом. Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом. Преодоление неприязни своего чада к продукту силовыми методами не только не принесет никакого результата, но и может привести к вредным последствиям. Заставляя малыша кушать, можно привить ему стойкую нелюбовь к пище. Именно так и рождается проблема плохого аппетита. Для выхода из сложившейся ситуации необходимо на время исключить из рациона ребенка то, что вызывает у него неприязнь, а спустя время, когда память о данном продукте у него потускнеет, следует как бы случайно подкладывать его малышу. Если отрицательный рефлекс на данный вид пищи нестойкий, то, вероятнее всего, ребенок начнет кушать, если стойкий – то ничего не поделать, остается лишь смириться.

 **Правило № 2** Очень важно, чтобы процесс приема пищи вызывал у малыша положительные эмоции. Если ребенок очень плохо ест, то родителям важно уделить большое внимание тому, в какой обстановке чадо завтракает, обедает или ужинает. Во время еды взрослым следует позабыть о своих проблемах и всячески показывать крохе, как вкусно все приготовлено. Также нужно стараться поменьше обращать на ребенка внимания, не дергать его и кушать с аппетитом. Глядя на других, малыш тоже начнет есть. Следует обратить внимание на посуду, из которой кушает ребенок. Так, некоторые детки любят детскую посуду, другие же предпочитают «взрослые» тарелки, как у всех. Полезно будет приобрести тарелочки с различными яркими рисунками на дне и во время обеда каждый раз предлагать малышу угадать, какой рисунок попался ему в этот раз.

 **Правило № 3** По возможности следует устраивать завтраки, обеды и ужины приблизительно в одно время, и причем сразу для всей семьи. В будние дни это, конечно, сделать будет сложно, однако все же к этому необходимо стремиться. Желательно, чтобы утром детки вставали в то же время, что и взрослые, и чтобы завтракала вся семья одновременно. Если это вызывает определенные трудности, то стоит по будням хотя бы ужинать вместе. В выходные дни семейные приемы пищи должны войти в традицию.

 **Правило № 4** Если дети плохо едят, что делать для повышения аппетита? Очень важно, чтобы перед приемом пищи малыш был голоден. Для того чтобы ребенок испытывал чувство голода к моменту, когда его усаживают за стол, следует обеспечить ему между приемами пищи прогулки и достаточную двигательную активность. При этом очень важно не подкармливать чадо разными вкусностями. Не стоит поддаваться на его просьбы и уговоры дать что-нибудь покушать до наступления назначенного времени еды. Только в этом случае малыш проголодается как следует. Родителям стоит всего несколько раз проявить свой характер и пересилить жалость к любимому чаду, и проблема плохого аппетита исчезнет.

 **Правило № 5**  Ребенок плохо кушает, что делать с этим родителям? Зачастую это случается тогда, когда малыш не доедает свою порцию, но тем не менее в такой ситуации ругать его не стоит. Следует спокойно убрать все со стола и сказать ребенку, что в следующий раз кушать будем, например, в 7 часов, и постараться выдержать это обещание. Если же до обусловленного времени ребенок настойчиво будет просить о еде, можно дать ему несытные фрукты - грушу, яблоко или апельсин.

**Правило № 6** Не следует накладывать малышу сразу много еды. Зачастую случается так, что ребенка, чтобы он покушал, оторвали от игры. В таком случае он воспринимает пищу как досадную помеху, которая мешает продолжить игру. А если в такой ситуации ребенок вдобавок ко всему увидит громадную порцию, требующую больших временных затрат, он, естественно, станет капризничать. Лучше всего сначала дать малышу небольшую порцию и, дождавшись, пока у него не разыграется аппетит, попробовать добиться того, чтобы чадо попросило добавку. Такая просьба со временем должна войти в привычку.

**Правило № 7** Когда ребенку 2 года, плохо кушает малыш, как выяснилось, в силу различных причин. Быть может, просто еда недостаточно вкусная, а внешний ее вид не вызывает аппетита? Это можно легко исправить, проявив свою фантазию и изобретательность. Так, например, из овощного пюре или творога можно приготовить «конфетки», для чего просто поместить в яркие обертки кусочки еды. Ребенку стоит предложить пить чай, компот или даже кушать супчик через трубочку.

 Прочие советы «Дети плохо едят, что делать?» - с таким вопросом часто обращаются к педиатрам молодые родители. Как правило, рекомендации специалистов сводятся к следующему: Необходимо следить не за количеством пищи, а за ее качеством. Питание ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным. Особо активным деткам, которые и минуты не могут просидеть спокойно, за обедом можно почитать книжку. Это поможет им сосредоточиться и успокоиться. Самым капризным непоседам можно предложить во время еды заняться рисованием и положить на обеденный стол карандаши и альбом. Так, например, если ребенок кушает яблоко, то стоит предложить ему нарисовать этот фрукт. Не следует кормить ребенка сразу по возвращении из детского садика. Лучше всего подождать, пока ребенок сам не изъявит желание подкрепиться. При этом важно помнить, что пища вечером должна быть исключительно нежирной и легкой. Не нужно ставить перед ним второе блюдо до той поры, пока он не поел первое.