

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение центр развития ребенка – «Детский сад №90 «Надежда»

**Консультация для родителей  
«Мой ребенок плохо ест!».**

Подготовила старший воспитатель:  
Светлана Романовна Орлова

*Барнаул, 2019*

Как часто можно услышать от родителей «Мой ребенок плохо ест! Он такой привередливый в еде!»

Самое прискорбное, что в большинстве случаев такие жалобы обусловлены чрезмерным вниманием родителей к хорошему аппетиту своих детей.

Научиться не замечать плохой аппетит, не реагировать болезненно на то, что малыш демонстративно отодвигает от себя тарелку с супом, - вот неперемное правило, которого советуем придерживаться. Не хочет есть - спокойно и дружелюбно выпустите его из-за стола, пусть терпит до ужина. В конце концов здоровый инстинкт возьмет свое и есть захочется. Только не подкармливайте ребенка в промежутках, если даже он попросит, а ласково объясните, что есть полагается только в отведенные для этого часы. Но ужин в этот день начните пораньше, чем обычно, нет смысла испытывать терпение проголодавшегося ребенка. Ведь цель воспитателя состоит не в том, чтобы заставить ребенка есть, а в том, чтобы создать условия, в которых он сам захочет есть. Вот один простой и безотказный прием. Подходит время обеда, а ребенок увлечен игрой. Стоит ли перебивать ее: прекрати немедленно и иди мыть руки. Не лучше ли подключиться к игре и объявить к примеру, обеденный перерыв на стройке или завтрак в самолете? Это предупредит отрицательную реакцию малыша на обед, перебивший игру в самом интересном месте.

И еще совет: очень полезно, если ребенок участвует в общесемейных обедах или ужинах, это создает у него дополнительный интерес к еде. Правда маленький член семьи ест значительно медленнее, чем все. Поэтому мы рекомендуем сажать ребенка за стол немного раньше, чтобы он успел съесть первое. Тогда ему не нужно будет торопиться, он закончит обед вместе со всеми.

Иногда на аппетит ребенка благоприятно влияет смена обстановки. Отправьтесь с малышом на загородную прогулку, и вы увидите, с каким аппетитом он будет уплетать картошку в мундире, на которую даже не посмотрел бы за обеденным столом.

Родители удивляются, что обычно в детском саду их дети едят хорошо, а дома не заставишь. Дело в том, что в детском саду никто не стоит над душой у ребенка и рядом так аппетитно едят другие дети.

Ребенок всегда нуждается в радости. Нельзя допускать, чтобы еда ассоциировалась у маленького человека с чем-то неприятным, противным, чтобы она превратилась в нудную и скучную обязанность.

Смело доверяйте здоровому инстинкту, который заложен природой. При правильной тактике этот инстинкт в конце концов победит и у ребенка восстановится нормальный аппетит.

Я всегда удивляюсь родителям, которые во что бы то ни стало хотят накормить ребенка полезными, но нелюбимыми ребенком продуктами. Никому и в голову не придет заставить взрослого человека есть то, что ему не нравится, или то, что он не хочет, как бы ни был полезен этот продукт, а если перед нами малыш, то считается, что ему можно запихнуть все, что с точки зрения родителей ему необходимо.

После этого обычно у человека на всю дальнейшую жизнь остается отвращение к полезной пище, потому что в детстве его заставляли ее есть.

Что делать, если ребенок плохо ест, что ни приготовить? Не переживать и уж точно не сердиться. Малыш не виноват – нужно просто поискать причину. Мы не будем говорить о том, когда аппетит пропал во время болезни, или присутствуют какие-то аллергические реакции на продукты питания. Что делать если здоровый ребенок всегда ест плохо?

Если ваш малыш «совенок», вряд ли вы сможете накормить его сразу после сна. Пищеварительная система такого ребенка просыпается медленно, она не готова к активной работе с утра. Возможно через час-полтора после пробуждения ему придется по вкусу какой-то легкий завтрак: йогурт, легкий творожок, булочка с маслом.

Физиологи уверяют, что когда человек принимает пищу строго в одно и то же время, организм запоминает ритм и заранее начинает готовиться к усвоению пищи. Тогда-то мы и чувствуем, что аппетит разгулялся. Поэтому приучайте ребенка кушать по часам и никаких конфеток, сушек и печений между завтраком и обедом, полдником и ужином.

Бывает, что ребенок не ест какой-то продукт из-за своих личных вкусовых пристрастий: печенка горькая, рыба «невкусно» пахнет, творог «во рту прилипает», мясо «не жуется» и т. п. Решить подобную проблему несложно: например, у нас в саду творог идет «на ура» в виде сырников или ленивых вареников, мясо быстро съедается в виде котлет, а от печенки не остается следа с макаронами «по-флотски».

Дома можно оформить самое обычное блюдо интересным и необычным образом: веселое солнышко из варенья на каше, бутерброд-кораблик, цветочек из творога и кусочков фруктов; благо сейчас масса разливной информации по этому поводу в книгах, журналах и интернете.

А может, ребенок плохо ест, чтобы хоть так добиться вашего внимания? Подумайте - может, вы видите в основном за обеденным столом?

Очень многие родители полагают, что для нормального развития ребенка необходимо большое количество пищи, и заставляют его есть все, что ему кладут в тарелку. А кладут обычно на свой взгляд, и получают такие огромные порции, что ребенок просто пугается большого количества пищи на своей тарелке.

Подобные меры принуждения к еде вместо желаемого результата могут создать очень и очень много проблем. Это может быть стойкое отвращение к любым продуктам питания, когда любая попытка накормить ребенка будет приводить к неконтролируемым приступам рвоты.

Если в организм ребенка будет поступать больше пищи, чем ему требуется для нормальной жизнедеятельности, скоро наступит перегрузка пищеварительной системы, и, как следствие, возникновение диареи и даже дисбактериоза.

Иначе говоря, проблемы могут быть самые разноплановые – начиная от сложностей со здоровьем, заканчивая психологическими проблемами.

Не забывайте, что ребенок берет с вас пример. Если малыш видит, что взрослые едят разнообразную и полезную пищу, он наверняка захочет попробовать что-то из этого.

Необходимо помнить, что ребенок в принципе не может мало есть – ведь детский организм – самый совершенный. Он сам подсказывает своему хозяину, когда и что ему нужно делать, поэтому ребенок ест ровно столько, сколько ему требуется.

Кроме всего, необходимо помнить о самой главной особенности организма ребенка трех – пяти лет. В этом возрасте для развития и поддержания нормальной жизнедеятельности необходимо намного меньше питательных веществ, чем в любом другом возрасте. Именно поэтому маленький ребенок плохо ест. И единственная задача родителей – следить за тем, чтобы рацион питания малыша был полноценным и разнообразным.

И уж, конечно, очень важно не превращать обеденный стол в поле битвы. Родители должны формировать у своего ребенка положительное отношение к еде. Еда должна быть для него удовольствием и добровольной процедурой, а не наказанием. Поэтому самым оправданным способом кормления является кормление «по аппетиту» - то есть когда ребенку самому хочется. Понятное дело, что тяжело так привить привычку к режиму питания, который важен – но, уверяю вас, стоит прислушаться к биологическим часам своего ребенка, а не привязывать потребление пищи к часам.

#### 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, развлекать 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.