

МБДОУ ДС №1 р.п.Тамала

**Консультация для родителей  
«Ребёнок отказывается от еды»**

Подготовила:  
воспитатель Баженова Ю.С.

## **Многие родители часто беспокоятся по поводу того, что ребенок плохо ест.**

Причины отказа от еды у ребенка могут быть различными и зависеть от его возраста, пола, времени года, настроения и т.д. Снижение или отсутствие аппетита – типичное проявление многих болезней, которые зачастую сопровождаются отказом от еды, а иногда и расстройством пищеварения. В этом случае никогда не кормите ребенка насильно, это только может усугубить его состояние и продлить время болезни.

Снижение аппетита порой связано с естественными особенностями организма растущего ребенка. В процессе развития есть этап бурного роста, сопровождающийся повышением аппетита (первый год жизни ребенка), который сменяется периодом менее интенсивного роста, а соответственно и снижением аппетита (2-5 лет). Существуют и сезонные закономерности – зимой рост замедляется, летом – активизируется.

В оценке аппетита надо учитывать и индивидуальные особенности обмена веществ. Здесь имеет значение не то, сколько еды ребенок съел, а то, какая прибавка массы тела у ребенка, его самочувствие, состояние здоровья и т.д.

Помните, что питание, по сути, преследует две глобальные цели: во-первых, обеспечить организм веществами, необходимыми для роста и нормальной работы внутренних органов; во-вторых, возместить потраченную на движение энергию. Чем больше ребенок тратит энергии, тем лучше аппетит. Соотношение интеллектуальных и физических нагрузок должно быть 1:1, а время прогулок и игр на свежем воздухе у ребенка любого возраста должно быть не менее 3 часов в день.

Нужно помнить, что если у ребенка снижение аппетита сопровождается нарушением работы кишечника (повышенное газообразование, склонность к запорам, поносам и т.д.), потерей массы тела или болью в животе, то необходима срочная консультация врача.

Всегда ориентируйтесь на аппетит ребенка. Не кормите его насильно. Создавайте условия, при которых ребенок сам попросит еду.

Избегайте пищи, которая балует ребенка (конфеты, чипсы и т.д.), ограничьте перекусы в течение дня и постарайтесь, чтобы они были не слишком сладкими и калорийными.

**Соблюдайте режим.** При отсутствии фиксированного 3-5-кратного режима питания организм ребенка вынужден работать с большим напряжением, что может привести к различным сбоям в работе ЖКТ.

При плохом аппетите давайте малышу маленькие порции блюд, стимулируя просьбу ребенка добавить ему еще еды. Не заставляйте есть то, от чего он отказался накануне. Детям со сниженным аппетитом показаны продукты, богатые белком (именно белок обеспечивает в должной мере процессы развития ребенка).

**Следите за тем**, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу и не отвлекался на посторонние дела (телевизор, чтение, компьютер и т.д.) Не применяйте сказок и подкупов во время кормления.

**Старайтесь** придать блюдам аппетитный вид, используйте красивую посуду (при снижении аппетита рекомендуется посуда оранжево-красных цветов).

**Не обсуждайте при ребенке его аппетит**. Поддерживайте его хорошее настроение - от этого во многом зависит аппетит.

### **Если ребенок отказывается есть**

**Накормить ребенка** – важная задача каждого родителя. Ведь от того, как и что он кушает, зависит и его активность, и физическое развитие, и настроение в течение дня. Каждый новый продукт питания воспринимается маленьким ребенком настороженно, а при настойчивой попытке родителей накормить его свежей смородиной или земляникой, может вызвать даже бурный протест и сопротивление. Поэтому взрослым придется проявить фантазию и изобретательность в попытке накормить ребенка полезными продуктами.

**Проявите творчество в приготовлении и оформлении блюд**. Дети любят яркие и необычные блюда. Пюре из вареных овощей может быть оформлено в виде снеговика, грибка или светофора. Ягодки же часто используются в виде оформления блюд: глазки для солнышка, насыпанная из них же дорожка или большая горка, которую не может перепрыгнуть даже зайка. А если немного съесть ягод, он сможет перепрыгнуть? Фантазируйте, разыгрывайте привлекательные сюжеты, используйте соки фруктов для придания блюдам яркости и малыш обязательно соблазнится попробовать ваше творение.

**Кушайте вместе с ребенком**. Установите традицию совместного принятия пищи. Малыш часто заглядывает в тарелку к маме или папе: что это они кушают с таким удовольствием? Подражание родителям, копирование их отношения к еде приобретаются при совместном ужине или завтраке.

Психологами установлено, что в компании люди употребляют еды в 2-3 раза больше обычного. Вспомните любое праздничное застолье. Разве вы сможете столько же съесть в одиночестве? Этот феномен хорошо работает в детских садах и в больших семьях.

**Приготовьте пищу вместе**. Если ваш ребенок подрос и может принять участие в подготовке к обеду, предложите ему смешивать ингредиенты для салата, которые вы сами нарежете. Часто бывает так, что ребенок не любит какой-то продукт (например, огурец) и опасается, что вы спрячете его под слоем сметаны.

**Показывайте ему каждый продукт**. Демонстративно отложите огурец в сторону. Особенно дети любят помогать в приготовлении выпечки: укладывать начинку в пирог, украшать торт, смешивать яйца с сахаром и т.д. Такие изделия они едят с большим удовольствием и угощают ими других членов семьи.

**Поиграйте в сюжетно-ролевые игры.** В зависимости от того, какой навык требует тренировки, организуются игры с ребенком вне процесса еды: накормить куклу, накрыть на стол, изготовить из пластилина для них некоторые продукты.

В 3-4 года можно **организовать игру в магазин**, где ребенок сможет выбрать именно те продукты, которые ему нравятся. Игра не только тренирует навык пить из чашки, держать ложку и вилку, но и может помочь определить индивидуальный интерес малыша к продуктам питания.

**Соблюдайте режим питания.** Сроки приема пищи у каждого ребенка строго индивидуальны. Но их нужно выдерживать, не позволяя ребенку перекусывать каждые полчаса. Даже при рекомендациях врачей кормить ребенка каждые 3 часа, обращайте внимание на индивидуальные потребности вашего малыша. Есть дети, которые хотят кушать уже через час-два после принятия пищи. В ситуации голода они становятся капризными, раздражительными и даже отказываются от еды, уже забыв, от чего у них плохое настроение.

Дети раннего и дошкольного возраста самое большое удовольствие получают от контактов с родителями, поэтому организуйте питание таким образом, чтобы семья была в сборе, вы могли бы приготовить пищу вместе, покормить кукол, тогда обязательно ваш ребенок будет ожидать процесса еды дома, не требуя купить чипсы сомнительного качества в ближайшем киоске.