***Консультация для родителей «Если ребенок не ест, что делать?»***

1. Ни в коем случае не кормить ребенка перед садиком. Никаких

«конфеток-яблочек-печениц» с собой или по дороге. Не задабривать его вкусностями чтобы шел в группу. Пусть идет в сад натощак!

2. Поговорите с воспитателем. Пусть еду ему предлагают, сажают за стол, но не настаивают чтобы ел. Тогда ему станет скучно устраивать "голодовки протеста", и он начнет поначалу кушать то что особо понравилось, а потом и вовсе нормально есть в садике. Проблему решить вы можете только совместно с педагогов, договариваясь и поэтапно планируя работу.

3. Не делайте из этого проблему. Не акцентируйте внимание. И в то же время спокойно удивляйтесь как бы мельком: "Странно. Тебя же в садике кормили..." И тут же переводите разговор на другую тему. Именно такое ненавязчивое, ни к чему не обязывающее повторение заставит его пересмотреть вопрос питания в саду.

4. Если у ребенка снижен аппетит, необходимо провести медицинское обследование. Возможно, причина отказов питаться чисто медицинская.

5. Нежелательно баловать ребенка дома разнообразной едой и готовить что-то вкусненькое, если он отказывается от приготовленной еды. Лучше предложить ему выход из этой ситуации, ненавязчиво уговорив поесть столько ложек, сколько ему лет. Для детей это цифра является магической и они не откажутся от предложенной игры и с удовольствие съедят еду. Таким образом, ребенок научится кушать и те блюда, которые ему не очень нравится.

6. Если здоровый ребенок отказывается от еды, то первое, что надо

использовать, это гимнастику, прохладную воду, активные игры, длительное пребывание на свежем воздухе – вот великолепные помощники в борьбе с плохим аппетитом.

7. Приучите ребенка относиться с уважением к труду тех, кто старался, с любовью готовя это блюдо. Отказаться от пищи – значит проявить неуважение; съесть хоть немного – значит выразить благодарность. Психологи утверждают, что чаще всего причина плохого аппетита в садике – банальная невоспитанность ребенка. Участие в приготовлении пищи самого ребенка поможет этому. Есть то, что приготовил сам, намного интереснее и вкуснее. Не забывайте благодарить малыша за помощь, которую он оказывает вам на кухне.

8. Если вы решили, что ребенок на обед будет есть суп, а он не хочет, то самое мудрое решение не ругать, а мирно отпустить нагуливать аппетит. Ибо единственное «лекарство», в 100% случаев решающее проблему избирательного аппетита, – это чувство голода. Важно только, чтоб через 2–3 часа ребенку был предложен тот же самый суп. Не хочет? Значит, еще не нагулялся. Единственная сложность для любящего родителя – выдержать такую процедуру и не уступить детскому упорству.

9. Прием пищи должен быть приятной процедурой, но не перегните

палку: обеденная трапеза не должна превращаться в «шоу», когда малыша развлекают, выплясывая перед ним вприсядку, используют хитрости с ложками-самолетами или невообразимыми скульптурами из каши. Помните: воспитатель в детском саду не будет уделять столько внимания вашему ребенку и придумывать различные уловки, лишь бы только он поел.

10. Не хочет малыш есть – пусть не ест. Наблюдения врачей показали, что если предоставить малышу свободу выбора и не кормить насильно, предлагая ему полноценный набор продуктов, то ребенок сам выбирает себе вполне сбалансированное меню. Положитесь на своего ребенка. Обычно малыш ест тогда, когда испытывает чувство голода и неосознанно выбирает то, что необходимо его организму.

11. Кормите ребенка разнообразной пищей, чтобы он привык есть все. Узнайте вместе с ребенком, чем кормят детей в саду. Спросите, что ему понравилось, предложите приготовить те же блюда дома.

12.Справиться с проблемами плохого аппетита поможет рисование,

рассказывание сказок, смена обстановки. Предложите ребенку нарисовать обед в семье медведей или белочек. Можно придумать и обыграть историю про щенка или котенка, который не любил кушать. Во время игры постарайтесь научить малыша правилам поведения за столом, помогите почувствовать, что прием пищи может приносить удовольствие, объясните, как важно для человека полноценно питаться.

13. Фаст-фуд, полуфабрикаты – это прямая дорога к болезни и

нарушению аппетита. Ребенок особо чувствителен к тем солям, специям и присадкам, которые они содержат. Откажитесь от этих продуктов и блюд.

14. Если ребенок съел очень мало либо совсем отказался от еды, не

заставляйте, не ругайте. Скажите: "Ты наелся? Больше не будешь? Хорошо, выходи из-за стола, иди играй. Ты почти ничего не ел, поэтому ни конфет, ни печенья не получи – ничего вкусного я тебе до обеда не дам." И до обеда действительно ничего не давайте малышу, даже сок, кефир и другие напитки (кроме воды), так как они отбивают аппетит. Помните, надо набраться терпения и выдержать натиск ребенка – на все его просьбы и мольбы отвечайте:"Нет, терпи до обеда!".

15. Помимо всего прочего, важную роль в выработке правильного

поведения ребенка за столом играет личный пример родителей. Если родители едят не слишком аккуратно, беспрерывно разговаривают за столом, то и дело вскакивают с места, то аналогичного поведения следует ожидать и от малыша, у него просто нет другого примера для подражания. Начните с исправления себя.

16. Есть прекрасные медицинские и народные средства для возбуждения аппетита. Это препарат «Элькар», горькие травы. Применение их допускается. Однако стоит проконсультироваться с врачом.

17. Изучите вкусовые предпочтения ребенка, постарайтесь выяснить, сбалансированная ли еда в предпочтении, достаточен ли объем. В этом помогут таблицы калорий и расклада по белкам\жирам\углеводам. Возможно, потребляемой пищи действительно хватает ребенку такого физиологического типа.

18. Ни в коем случае не обсуждайте с воспитателем на повышенных тонах проблемы питания ребенка. Дети очень чувствительны к словам и интонациям, зачастую используют противоречия между взрослыми как средство манипуляции. Взрослым действительно нужно договориться по проблеме питания ребенка. Но сделать это нужно корректно, с четкими взаимными ожиданиями и договоренностями – и без присутствия ребенка

19. Не отзывайтесь пренебрежительно о детсадовской пище. Ребенок обязательно будет повторять ваше мнение и следовать ему. Напротив,выражайте желание попробовать, говорите о пользе, о собственном детстве и питании.

20. Никогда без консультации врача не принимайте решение о том, нужно ли вашему ребенку похудеть или поправиться. Если у вас и возникли такие подозрения, обязательно проконсультируйтесь с педиатром и с диетологом, и только после этого вносите изменения в рацион ребенка. Помните, что каждый ребенок индивидуален. В первую очередь, это касается и его телосложения и аппетита.

