

Консультация для родителей на тему: « Ребенок плохо ест. Что делать? »

Подготовила:

Мансурова Е.Ю.

Как правило, всем родителям хочется, чтобы их детки росли сильными, здоровыми и красивыми. А этого невозможно достичь без правильного сбалансированного питания. Однако зачастую, взрослые сталкиваются с проблемой, когда ребенок отказывается принимать пищу, капризничает за столом или проявляет недовольство при виде еды.

Если такое поведение носит систематический характер – возникает впечатление, что с ребенком «что-то не то», он болен и ослаблен. Прежде всего, не стоит паниковать, а следует разобраться в причинах отказа от пищи.

Рассмотрим наиболее распространенные причины «плохого аппетита»:

1. *Проблема избирательного аппетита .*
2. *Плохое настроение, отрицательные эмоции.*
3. *Отсутствие режима питания.*
4. *Перекусы.*
5. *Индивидуальное развитие.*
6. *Физические нагрузки.*
7. *Кормление через силу.*

Таким образом, уважаемые взрослые, пища для ребенка значит очень многое — это его рост, развитие, его энергия и его здоровье. Но понижение аппетита — это вовсе не трагедия. Конечно, это может быть одним из симптомов какого-то заболевания, но чаще таков результат погрешностей питания. А что же все-таки делать?

Первое. Важно, чтобы ребенок в семье чувствовал себя равным среди равных.

Второе. Формирование у ребенка пищевых навыков в значительной степени зависит от примера взрослых .

Третье. Следует строго соблюдать режим питания и нечего не давать ребёнку в промежутках между приёмами пищи, в том числе соки .

Четвертое. Прием пищи – это своеобразный ритуал и если он будет хорошо организован, это путь к успеху!

В заключение хочется сказать ещё раз, что при большом желании, здравом смысле и достаточном терпении вы добьётесь успеха в вашем желании вырастить своего ребёнка крепким и здоровым.