

Справочное бюро для родителей **«Что делать, если ребенок плохо ест»**

1. Обязательно ли кормить ребенка строго по режиму?

Что делать, если ли он отказывается есть?

(Да, желательно кормить ребенка строго режима дня, как в детском саду. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит.

Не хочет есть – спокойно и дружелюбно выпустите ребенка из-за стола, пусть терпит до ужина. В конце концов, здоровый инстинкт возьмет своё 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 раньше, чем обычно, нет смысла испытывать терпение проголодавшегося ребенка.)

2.Подходит время обедать, а ребенок увлечен игрой. Стоит ли перебивать её?

(Лучше всего 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.)

3.Родители удивляются, что 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, 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, скучную обязанность)

4.Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу. Посоветуйте как научить ребенка правильно есть?

(Накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите малышу, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки. Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным)

5. Мой ребенок ест слишком вяло. Не знаю в чем причина?

(Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

6.Если ребенок слишком привередлив в еде. Посоветуйте, что мне делать?

(Для начала давайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде)

7. Мой ребенок недавно стал ходить в детский сад.

Расскажите об особенностях питания ребенка в период адаптации?

(Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу)

8. Малыш отказался, когда пришло время обеда?

Значит, пусть еще погуляет, поиграет, чтобы успел достаточно проголодаться. **Отказался и через час?**

(Выдержите паузу, еще через час даже привереда с удовольствием съест предлагаемый супчик. Главное, ничего не предлагать ребенку в промежутках между «супчиком». Еще одно правило должно стать законом в воспитании привереды здорового отношения к питанию. Ребенку не должны быть доступны сладости, которыми он может пополнить запасы калорий между основными приемами пищи. Стянутая с вазы конфета или печенье, уменьшит аппетит едока за обедом)

9. Мой ребенок очень привередлив в еде и каждый прием пищи превращается в шоу с ритуальными танцами и плясками? Посоветуйте, как мне быть?

(Процесс принятия пищи должен быть приятным, но это не означает, что кормление привереды должно превращаться в шоу с ритуальными танцами и плясками. Наоборот, помните, что в садике никто не будет его уговаривать съесть еще ложечку «за маму-папу-дедушку-бабушку». В лучшем случае, самых маленьких быстро докармливают, если они уж слишком долго задерживаются за обеденным столом. Но рассказывать сказки и веселить малыша смешными гримасами никто в садике не будет.

Приятным завтраки, обед или ужин делают настроение и разговоры за общим столом. Разговаривайте о недавно прочтенной книге, обсуждайте ее вместе со всеми членами семьи, планируйте свободное время, интересуйтесь как прошел день членов семьи, если вы собрались на ужин.

Исключены должны быть: нравоучения и «разборы полетов». Как вы думаете, повысится ли аппетит ребенка, если обеденный стол будет у него ассоциироваться с чувством вины за свои проступки или обидой за нудные выволочки?

Не заставляйте ребенка доедать!

10. Мой малыш отказывается от посещения садика потому, что там придерживаются правила: «Все доедай до конца!» Но ведь это было раньше в трудные военные и послевоенные года – пища была слишком ценна, чтобы ее можно было оставить недоеденной. Но ведь времена сильно изменились, а вот правила меняются с трудом?

(Для начала, поговорите с воспитателями, предложите им дать вашему малышу чуть большую свободу в выборе блюда и количества съеденного. Помните, что здоровый ребенок интуитивно вполне способен сам себя насытить из предложенного меню. Не хочет есть – пусть не ест, даже если совсем отказывается от завтрака, он точно что-нибудь съест в обед. Ни один привереда в здоровом состоянии еще не уморил себя с голоду. Положитесь на природные инстинкты вашего крохи, дайте ему время на адаптацию, и совсем скоро вы забудете виноватые глаза воспитателей, сообщающих вам, что ваше чадо почти ничего не съело – в компании сверстников аппетит даже лучше, чем дома в одиночестве.

11. Мне очень интересно узнать: в вашем детском саду практикуют ли участие детей в сервировке стола?

Малышам очень нравится это ответственное занятие, и если кроха сам раскладывает салфетки или расставляет чашки за столом, больше шансов, что он съест предложенные блюда.

12. Часто случается так, что ребенок категорически отказывается есть в детском саду. Все вроде хорошо, и идет он туда с радостью, и воспитатели хорошие а есть детсадовскую еду – ни в какую. Я даже рискнула попробовать, чем их там кормят и убедились в том, что питание ребенка в детском саду вполне доброкачественное. Помогите разобраться в причинах, по котором дети плохо едят в садике.

Пожалуй, самая частая проблема в том, что *рацион*, к которому привык малыш и рацион детского сада очень резко отличаются друг от друга. вспомните, когда в последний раз вы готовили запеканку? Фруктовый суп? Овощное рагу?

К сожалению, современный ритм жизни приводит к тому, что многие семьи переходят на фаст-фуд и полуфабрикаты. Не стоит удивляться, что попав в детский сад и обнаружив там на столе творожную запеканку вместо таких привычных сосисок, малыш устраивает демонстрацию протеста. Поэтому, за некоторое время до того, как ребенок впервые пойдет в детский сад, внимательно *пересмотрите рацион питания вашей семьи, постарайтесь,*

чтобы хотя бы раз в день на вашем столе были блюда, похожие на те, с которыми малыш столкнется в садике. Впрочем, подобные меры не поздно принимать и уже столкнувшись с проблемой.

13.Отдавая малыша в детский сад, меня волнуют многие вопросы, но, пожалуй, одним из главных, является то, каким будет питание в детском саду, и будет ли ребенок охотно есть предложенную ему еду?

Эти страхи небезосновательны. Чаще всего у детей, начавших ходить в детский сад, возникают три причины отказа от еды.

- Ребенок переживает сильнейший стресс в связи с началом посещения детского сада, поэтому есть он категорически отказывается. В такой ситуации нельзя налегать на вопрос еды и заставлять малыша есть. Нужно просто ждать. Практика показывает, что через пару недель ребенок привыкнет к новому коллективу и станет охотно есть вместе с другими детьми.

- Питание в детском саду чаще всего сильно отличается от домашнего меню, поэтому ребенок может бояться есть незнакомые ему блюда.

В этой ситуации нужно заранее, за полгода до начала хождения в детский сад, начинать готовить еду, похожую на садовскую, дома. Это супы, щи, кисели и компоты, запеканки и каши. В принципе, большинство мам готовят детям эти блюда и проблем не возникает. А вот если ваш малыш привык к специализированному детскому меню из пачек и баночек – проблем ему не миновать.

- Одной из распространенных причин отказа от еды детей в детском саду является простое неумение самостоятельно есть ложкой.

Если ваш ребенок еще не освоил этот навык, ему придется нелегко. При большом количестве детей в современных группах детского сада, воспитатель просто не успеет накормить вашего малыша с ложечки, и он останется голодным. Поэтому не спешите отдавать ребенка в сад, пока он не научится самостоятельно есть.

Питание в детском саду проходит без проблем, если ребенок достаточно хорошо подготовлен к посещению детского сада. Уделите достаточно времени такой подготовке, и ваш малыш будет кушать на зависть всем.

14.Моей дочке 2 года 6 месяцев. Накормить наше чадо просто невозможно. Во время кормления мы читаем книжки, включаем мультфильмы, рассказываем сказки, бегаем за ней с ложкой супа, ожидая момента, когда она откроет рот.

Посоветуйте, что делать? Как заставить ребенка есть?

Необходимо строго придерживаться режима дня: время кормления и дневного сна должно быть всегда одинаковым, в одни и те же часы. Нежелательно сразу же после сна предлагать малышу есть, лучше это сделать спустя 20-30 минут. Аппетит ребенка будет лучше, если перед едой погулять с ним.

Не советуем во время еды читать книжку, показывать мультфильмы и т.д.: это оказывает отрицательное влияние на процесс пищеварения. Лучше, если вы организуете трапезу за общим столом в качестве одного из способов семейного единения. Доверьте малышу помочь вам накрыть на стол, поделитесь со всеми членами семьи о достоинствах того или иного блюда, его полезности и т.д., подчеркните важность того, что ребенок делал (посоветовал, что приготовить, помешал кашу, протер стол, помог накрыть на стол, передал соль, будет помогать убирать посуду и т.д.).

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!".

Так же советуем при необходимости вести себя и во время обеда, и во время ужина. Будьте последовательны и терпеливы. Все сладкое и вкусное после еды, потом перерыв. Надеемся. Что время для вхождения в режим питания понадобится вашему ребенку немного, но для каждого оно свое

15. Мой ребенок балуется за столом. А иногда даже поощряется бабушкой и дедушкой, которые готовы на многое закрыть глаза, лишь бы малыш поел. Однако по мере взросления ребенка эта проблема никуда не исчезает и вызывает у меня уже не умиление, а «праведный» гнев. Стоит ли винить в этом ребенка?

На самом деле, на поведение ребенка за столом нужно обращать внимание уже с годовалого возраста. Конечно, годовалый ребенок еще только учится пользоваться ложкой, поэтому он вполне может время от времени помогать себе руками или пачкать стол и одежду во время еды, ругать за это не надо.

Но если малыш начинает играть с едой – возить её по столу, плевать, размазывать по тарелке и т.д., то совершенно необходимо сделать ребенку замечание, а если это не поможет, то попросту забрать у малыша тарелку, ведь раз он играет, значит, не голодный.

Если ребенок привык к тому, что его пичкают едой при помощи разнообразных ухищрений, например, во время просмотра любимого мультфильма или в игровой форме - «летит самолетик, залетел в ротик», то нет ничего удивительного в том, что он будет меланхолично ковырять ложкой в тарелке или баловаться, пока мама не уделит ему внимание и не превратит еду в веселую забаву.

Помимо всего прочего, важную роль в выработке **правильного поведения ребенка за столом** играет личный пример родителей. Если родители едят не слишком аккуратно, непрерывно 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.

16. Я часто замечаю, что моя дочка держит неправильно ложку. Нужно ли мне делать ей замечания по этому поводу?

(Ребенка нужно учить сразу, держать ложку правильно! Её нужно держать тремя пальцами: большим, указательным, средним.

Ни в коем случае не в кулаке! Переучивать будет сложно!)

17. Моему сыну исполнилось 2 года. Он очень плохо ведет себя за столом во время еды: вертится, крутится, проливает на себя суп. Подскажите, как научить ребенка вести себя за столом. Какие правила поведения за столом существуют для детей 2 лет?

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например:

-Если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя

-Если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки

-Вести себя дома нужно так же, как в гостях!

Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь все свои!»

Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать на то, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!

Ребенку непонятно почему вы так поступаете.

Даже маленькому ребенку вполне по силам усвоить и выполнять ряд основных **правил поведения за столом**:

- Садиться за стол нужно с чистыми руками. Обязательно мойте малышу руки перед каждым приемом пищи.
- Во время еды нужно соблюдать тишину или, по крайней мере, свести все разговоры к минимуму. Разговоры отвлекают ребенка от принятия пищи, кроме того, малыш может подавиться. Данное правило работает только в том случае, если родители тоже будут его соблюдать.
- Есть нужно аккуратно, что возможно только, если ребенок умеет правильно держать ложку. И даже в этом случае казусы неизбежны.

Если ребенок испачкал стол, вытрите его, не дожидаясь окончания трапезы, чтобы малыш привыкал есть в чистоте.

- Нельзя вытирать грязные руки об одежду или скатерть. Научите малыша пользоваться салфетками и при необходимости мыть руки после еды.

Чем раньше вы начнете обучать ребенка правилам поведения за столом, тем быстрее их соблюдение войдет у малыша в привычку.