



*Департамент образования администрации города Нижний Новгород
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение*

«Детский сад №85»

(МАДОУ «Детский сад №85»)

Консультация для родителей:

*«Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у
ребенка?»*

Подготовила:

воспитатель

Е.В. Кортикова

г. Нижний Новгород, 2023 год

Ребенок плохо ест? Как повысить аппетит у ребенка?

К сожалению, аппетит у детей часто доставляет их родителям много неприятных минут: капризы малышей, отказ от пищи, некрасивое поведение за столом. Практически каждая молодая мама в той или иной мере сталкивается с проблемой под названием – ребенок плохо ест. А ведь питание вашего малыша - это очень важный аспект для его развития и здоровья.

- Соблюдайте режим питания. Приемы пищи должны происходить в строго отведенное для них время и в соответствии с установленными правилами. Легко снизить или свести на нет аппетит у детей, позволяя им начинать со сладкого или десерта до основного блюда.
- Пищу ребенок должен принимать только за столом, ни в коем случае не кормите вашего малыша на ходу, избегайте всевозможных «перекусов», так как они не только не полезны, но и сбивают определенный режим, который ребенку просто необходим.
- Нельзя кормить насильно. Это один из важных пунктов правил в воспитании детей родителями. Дух противоречия в маленьких детях развит очень сильно. Кроме того, прием пищи у них будет ассоциироваться с вашим раздражением и плохим настроением, значит, будет вызывать все больше неприязни. Разумеется, нельзя применять никаких наказаний за несъеденное, как и поощрений за съеденное. Если ребенок плохо ест, не показывайте из-за этого своего волнения или излишнего беспокойства перед ним. За хороший аппетит вы можете похвалить вашего сына или дочь словами.
- Старайтесь не отвлекать ребенка от еды разговорами, играми и телевизором. Прием пищи для малыша (как, к слову сказать, и для взрослого) ответственное занятие, требующее сосредоточенности и внимания.
- Не стоит подталкивать ребенка к еде словами о том, что иначе его пища достанется кому-то другому (папе, брату, собаке, соседскому мальчику), так как это может развить в малыше жадность.
- Разнообразное питание может повысить аппетит у детей и увеличить «интерес» в приеме пищи. Не злоупотребляйте любимыми блюдами, иначе они перестанут быть таковыми. Разнообразия можно достичь, как разной едой, так и разными способами приготовления одних и тех же продуктов. Не забывайте «оформлять блюда», пища должна выглядеть аппетитной.
- Совершенно очевидно, что у ребенка должна быть своя посуда, соответствующая его требованиям и желаниям. Своя ложка, которую ему не

тяжело держать, небольшая кружка и небольшая тарелка. Посуда, из которой ест ваш ребенок, должна быть красивой. Особенно по душе маленьким детям рисунки на дне чашки или тарелки – такой простой «секрет», даже когда малыш уже знает о нем, повышает аппетит.

- Старайтесь развивать в ребенке уважительное отношение к пище, чтобы ваш малыш не раскидывал еду и не размазывал ее по тарелке. Объясните ему, что приготовление завтрака, обеда или ужина – это труд и работа. Ребенок более будет заинтересован в приеме пищи, если будет участвовать в сервировке, а затем уборке стола. Для малышей это очень важно. Подготовку к этому вы можете начать заранее, например, вместе выбрав в магазине новую скатерть или красивые салфетки.

- Не забывайте о правилах гигиены и правилах хорошего тона: как именно нужно вести себя за столом. Вместе с ребенком тщательно вымойте руки. Следите, чтобы за столом ребенок правильно пользовался приборами и жевал с закрытым ртом. Старайтесь не делать замечания, не запрещать и не осуждать, а обращать внимание сына или дочери на то, как едят взрослые, на то, что более красиво есть с закрытым ртом, на то, как быть более аккуратным, чтобы сын мог быть маленьким джентльменом, а дочь настоящей леди и юной принцессой. Помните о том, что являетесь главным примером для вашего ребенка. Именно поэтому полезно есть за столом всей семьей, когда взрослые сами едят с аппетитом и говорят друг другу «спасибо» и «пожалуйста». Малыш учится у вас хорошим манерам и вежливости.

Как правило, аппетит у детей лучше в яслях и детских садах, там они часто едят значительно охотнее. Причина в хорошей организации режима, активности в течение дня и пробуждающемся в малыше духе коллективизма. Новая обстановка и другие дети в этом случае оказывают благотворное влияние, есть некрасиво или медленнее остальных будет лишь редкий ребенок.

Еще один важный момент: если ребенок плохо ест, то причина может быть как в его плохом настроении, так и в том, что он заболел.

Будьте внимательны по отношению к вашему малышу и... приятного вам всем аппетита!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ❖ Ребенка нужно кормить в строго установленное время.
- ❖ Давать только то, что полагается по возрасту.
- ❖ Кормить надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу.
- ❖ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.

- ❖ Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- ❖ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

- ❖ Желание ребенка есть самостоятельно;
- ❖ Стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать детей:

- ❖ Перед едой тщательно мыть руки;
- ❖ Жевать пищу с закрытым ртом;
- ❖ Есть только за столом;
- ❖ Правильно пользоваться ложкой. Вилкой. Ножом;
- ❖ Вставая из – за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- ❖ Окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и дошкольном учреждении нет единых взглядов и подходов на этот счет.