

«Что делать, если ребенок плохо ест? Или как сделать еду вкусной?»

**Подготовила:
воспитатель
Бабаева А.А.**

Одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются современные родители в воспитании детей, является проблема, связанная с питанием ребенка, а в частности, его отказом от еды. Зачастую детей дошкольного возраста бывает очень трудно усадить за стол и заставить покушать, при чем как дома, так и в детском саду. Между тем, не стоит забывать, какое огромное значение имеет правильное и полноценное питание для роста и развития ребенка-дошкольника. Что же можно посоветовать родителям, чьи дети плохо кушают? Далее перечислены наиболее эффективные и неэффективные варианты решения данной проблемы.

Что НАДО делать:

1. Создавать семейные традиции.

Являясь полноценным участником семейного обеда или ужина, ребенок, находясь на равных с остальными членами семьи (у него есть свое место за столом, свои посильные обязанности, например, расставить посуду или разложить салфетки) с удовольствием будет подражать взрослым, которые едят, сидя всей дружной семьей, в хорошем настроении.

2. Привлекать ребенка к сервировке стола.

В зависимости от своего возраста, он может красиво расставить тарелки и кружки, разложить столовые приборы, салфетки и т.д.

3. Привлекать ребенка к готовке.

Он может, например, помочь маме пересыпать крупу, налить воду в кастрюльку или раскатать тесто.

4. Играть с ребенком в игры, сюжет которых связан с приготовлением еды, например, устроить обед для мишки и его гостей.

Пусть ребенок почувствует себя главным и ответственным за «кормление» любимых игрушек.

5. Вводить новые блюда в рацион питания ребенка очень осторожно и аккуратно.

Внимательно проследить за реакцией ребенка на вкус и внешний вид новой для него еды.

6. Личным примером демонстрировать удовольствие от приема пищи.

7. Сделать кухню местом, в котором ребенку приятно и комфортно находиться.

Что НЕ НАДО делать:

1. Заставлять ребенка есть, когда он не хочет.

2. Перекармливать ребенка и давать ему слишком большие порции еды.
Лучше положить добавку, если ребенок попросит. А заодно не забыть удивиться и похвалить чадо.

3. Превращать обед в игру, развлекать ребенка сказками, книжками и игрушками.

Это вредно и формирует у детей неправильное отношение к еде.

4. Запугивать ребенка, например, «Будешь плохо кушать – не вырастешь большой» и т.д.

5. Всегда предлагать еду только по своему выбору, игнорируя мнение ребенка.

6. Торговаться с ребенком («Пока не поешь, не пойдешь играть»).

7. Показывать свою крайнюю озабоченность, нервничать.

8. Громко жаловаться на плохой детский аппетит, особенно в присутствии ребенка.

9. Вести себя некорректно, например, тянуть ребенка за стол, когда он увлечен игрой или занят своими делами.

Проявляйте уважение: предупредите ребенка заранее, что скоро обед, и дайте ему возможность доиграть спокойно.

10. Смотреть за едой телевизор.

Используя эти несложные рекомендации процесс питания ребенка-дошкольника не будет приносить родителям какие-либо трудности и расстройства. Будьте внимательны к своим детям и уважайте его точку зрения!

<https://docviewer.yandex.ru/>

<https://www.maam.ru/detskijasad/chto-delat-esli-rebenok-ploho-est-ili-kak-sdelat-edu-vkusnoi-konsultacija-dlja-roditelei.html>