

## Консультация для родителей «Почему ребенок отказывается от еды?»

Многие родители порой задаются вопросом: «Почему мой малыш так неохотно садится за стол?» Попробуем разобраться, почему ребенок не хочет есть. Каждый ребенок индивидуален и, поэтому в каждом случае стоит рассматривать причины плохого аппетита отдельно, для каждого.

Существует несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложить немного усилий, а главное, не отступать от правил и каждый день выполнять их, даже если сегодня выходной или пошли в гости и, казалось бы, можно расслабиться, и дать возможность ребенку самому решать есть ли ему борщ или торт на завтрак, обед и ужин. Нужно всегда помнить, что в раннем возрасте закладывается здоровье, особенно это касается пищеварительной системы.

**1. При приготовлении пищи не учитываются вкусовые предпочтения ребенка.** Порой малыш любит гречку, а мама, придя усталая с работы, приготовила на всю семью борщ и совсем нет сил готовить еще отдельные блюда. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для малыша отнимет не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.

**2. Ребенок перекусывает между приемами пищи.** Отказать малышу очень сложно, если он просит конфету или печенье. Но, итогом проявленной родителями слабости обязательно станет отказ ребенка от пищи.

**3. Плохой аппетит после болезни.** Очень важно после болезни не пичкать ребенка насильно едой, пусть он кушает часто, но понемногу, и старайтесь готовить ему любимые блюда.

**4. Ребенка принуждают кушать.** Нельзя насильно заставлять ребенка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.

**5. Повышенные требования и запрет.** Родители пытаются уловками заставить ребенка покушать, предлагают то конфету, то посмотреть мультфильм, то поход в зоопарк. Но, к сожалению, большого эффекта достигнуть, таким образом, тоже не получится. Кушая перед телевизором, ребенок, совершенно не прожевывая пищу, будет ее глотать, да и конфеты и зоопарк также не приведут к желаемому результату.

**6. Влияние времени года на аппетит.** Понятно, что в жаркое время года не столько хочется кушать, сколько пить. Поэтому целесообразно будет предложить ребенку не горячее жидкое блюдо, соки и прочее.

Ну и конечно, не малую роль играет **оформление детского блюда**, но здесь уже нужно опираться на фантазию мамы. Бутерброды в виде заснувшего медвежонка под одеялом, колбаской; смешарик Совунья с большими глазами из яичных желтков; вагончики из ломтиков батона с колесиками из морковных кружочков и так далее...

Обязательно привлекайте своего ребенка к приготовлению пищи, пусть оказывает вам посильную помощь: подать тарелочку, полотенце, придерживать вместе с мамой блендер. Особенную радость вашему малышу доставит творить сказку из продуктов вместе с мамой, а там, за работой и аппетит разыграется. Внешняя привлекательность блюда, особенно для маленьких детей, имеет большое значение, поэтому родителям необходимо использовать это на сто процентов.