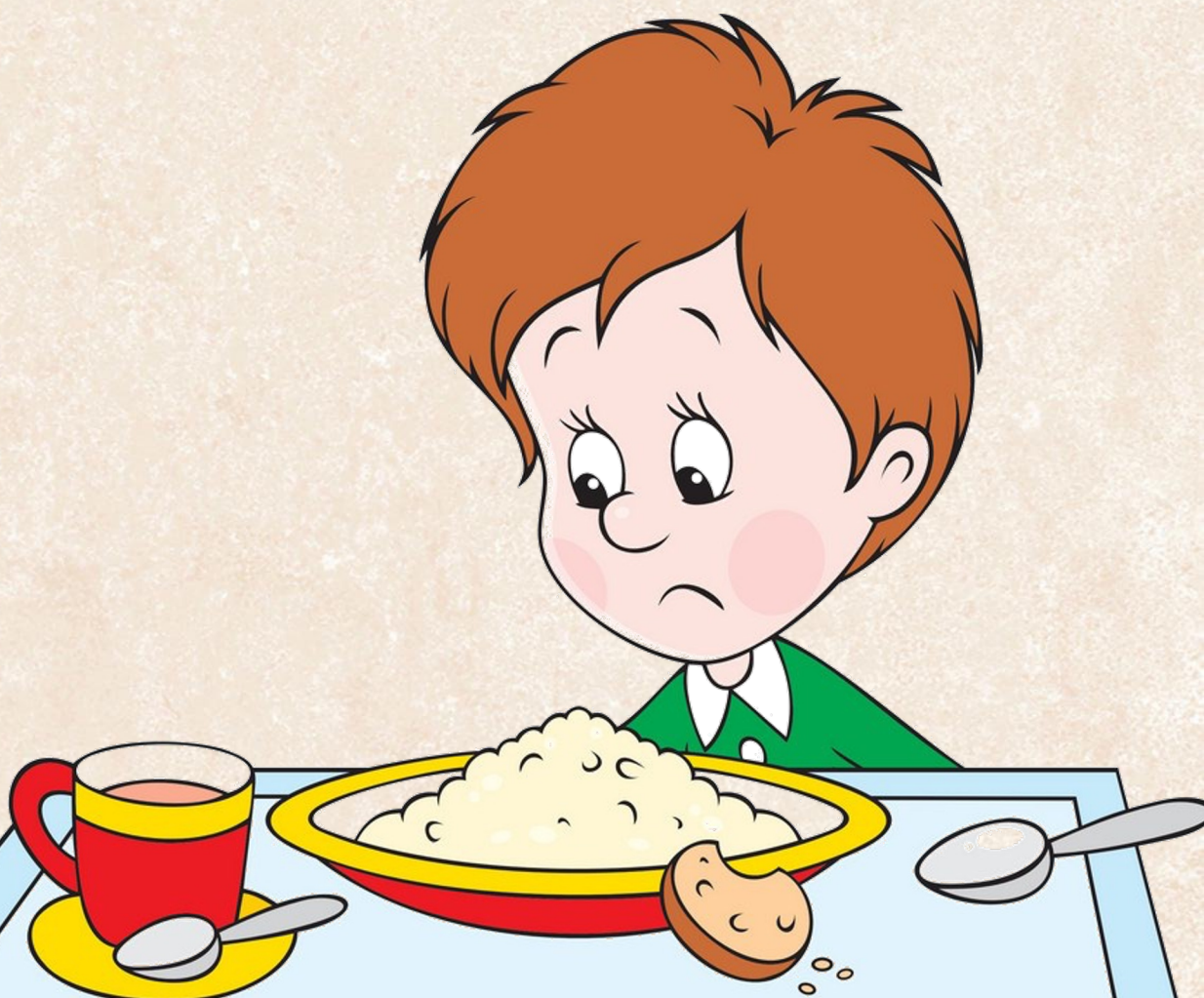




# ПРОПАЛ АППЕТИТ?

консультация для родителей





Одной из широко распространенных проблем, с которыми сталкиваются современные родители при воспитании своих детей, является проблема, связанная со снижением аппетита. Особенно трудно может быть уговорить малышей дошкольного возраста сесть за стол как дома, так и в детском саду. Тем не менее, нельзя забывать о том, насколько важно правильное питание для роста и развития дошкольника. Эти трудности являются не помехой, а возможностью научить ребенка здоровому отношению к еде и воспитать правильные вкусовые предпочтения.



### **ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ:**

1. Не обращайте все внимание только на еду и аппетит. Постоянные напоминания о необходимости кушать и давление на ребенка могут только усугубить ситуацию. От правильного подхода зависит успех ситуации.
2. Создайте интерес к еде. Используйте семейные обеды и ужины как возможность общаться и развиваться вместе. Попробуйте разнообразить меню и подключайте детей к приготовлению пищи, давая им возможность выбирать компоненты и помогать.
3. Давайте пример. Если родители питаются разнообразной и полезной пищей, вероятность того, что дети будут следовать их примеру, значительно увеличивается.
4. Не используйте еду в качестве награды или наказания. Необходимо избегать использования еды в качестве поощрения или наказания. Подобные методы могут создать неправильные ассоциации с едой и даже усилить нежелание ребенка есть. Лучше использовать нежные слова, похвалу и поддержку как способы стимулирования положительного отношения к еде.
5. Будьте терпеливы. Помните, что ребенку может понадобиться время на восстановление аппетита, не давите на него.



### НЕЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ:

1. Уважайте его желания и аппетит. Не заставляйте ребенка есть, когда он не хочет. Вместо этого, попытайтесь выяснить причину его нежелания, может быть, он не голоден или есть что-то, что ему не нравится. Будьте открыты к обсуждению и поиску альтернативных блюд, которые могут понравиться малышу.
2. Контролируйте порции, чтобы они были соответствующими возрасту и потребностям ребенка. Перекармливание может привести к проблемам.
3. Установите ритуал приема пищи, который будет спокойным и предсказуемым. Игры, сказки и игрушки лучше оставить на время, а обед стоит сделать время спокойным и сосредоточиться на еде.
4. Не пугайте ребенка угрозами или запугиванием. Вместо этого, попытайтесь объяснить важность правильного питания и здоровья без использования страха или угроз.
5. Проявляйте уважение к мнению ребенка. Спросите его предпочтения и попытайтесь учесть его выбор при приготовлении и подаче еды.
6. Избегайте громких причитаний на плохой аппетит ребенка, особенно при его присутствии. Вместо этого стимулируйте ребенка похвалой.
7. Выражайте уважение к ребенку и его пространству. Тянуть силой ребенка за стол, когда он занят игрой или своими делами не стоит, это вызовет лишь раздражение и неправильное отношение к еде. Заранее предупредите ребенка о предстоящем обеде и дайте ему возможность доиграть или завершить дела спокойно.
8. Избегайте совмещения просмотра телевизора и приема пищи. Это может вызвать безразличное отношение к еде.

Ваши действия и слова влияют на формирование здоровых пищевых привычек и отношения к еде у ребенка, поэтому обратите внимание на свое поведение и выбирайте тактику, которая будет способствовать восстановлению его аппетита. Не бойтесь обратиться за помощью к педиатру или специалисту по питанию, если проблема сниженного аппетита остается актуальной.

