МБДОУ «Детский сад комбинированного вида «Золушка»

**Консультация**

**для родителей**

**«Как не надо кормить ребенка»**

(старшая группа)

Воспитатель: Ротанова Н.Н.

2019

Для некоторых родителей питание ребенка становится прямо-таки смыслом жизни, упорно пытаются накормить любимое чадо, как будто именно в приеме пищи заключается спасение. Так что же делать, если стол накрыт, а ребенок отказывается есть?

 Начнем с того, чего делать ни в коем случае нельзя.

 **Не заставляй.** Это первое и самое главное правило - нельзя заставлять ребенка есть. И тем более нельзя наказывать его за то, что он не доел. Пищевое насилие недопустимо: это ведет к расстройству желудка и нарушению обмена веществ. Если ребенок отказывается даже от очень вкусной еды, значит, он еще не проголодался. Он не будет есть то, что ему не нравится. И не нужно ругаться! Твой малыш не должен вздрагивать от фразы "Пора обедать".

**Не уговаривай.** "Ну давай же! Ложечку за папу, ложечку за маму..." - наверняка хоть раз, но ты прибегала к такой уловке. Но ребенок капризничает и постоянно отвлекается. А ты продолжаешь свою песню: ну съешь еще немножечко, ну чуть-чуть! Но ведь уговоры - это тоже в некотором роде насилие. В крайнем случае (например, если нужно дать ребенку лекарство) можно прибегнуть к уговорам. Но делай это ненавязчиво. Попробуй использовать элемент игры.

**Не обещай.**  "Доешь обед - куплю мороженое" или "Съешь кашу - разрешу погулять подольше". Обещания могут стать опаснее уговоров. Этим ты только избалуешь ребенка. Еда - это не то, с помощью чего надо добиваться послушания. Подкупать ребенка нельзя ни в коем случае, иначе он даже завтракать будет в обмен на что-то.

**Не спеши.** У каждого ребенка свой темп еды. И два малыша за столом могут есть с разной скоростью. Поэтому соревнования "кто быстрее" не пройдут. Не торопи ребенка, даже если ты действительно куда-то опаздываешь. Или пусть дело подождет, или пусть завтрак останется недоеденным. Торопя ребенка, ты рискуешь сделать из него невротика.

**Нет раздражителям.** Когда ребенок сел за стол, постарайся, чтобы его ничто не отвлекало. Выключи телевизор, радио, убери книжку и игрушки. Настрой его на то, что сейчас будет обед. Кормить ребенка при включенном телевизоре неправильно и вредно для здоровья малыша: это негативно влияет на пищеварительные процессы. Но имей в виду: если ребенок отвлекается, значит, он не проголодался. Не настаивай.

**Не волнуйся!** Это последнее и самое важное "не": не переживай, что ребенок (по твоему мнению) мало ест. Не дергай его постоянными расспросами: "А что ты поел? А сколько ты съел?" Можешь быть уверена: как только ребенок проголодается, он обязательно об этом сообщит.

Подавая ребенку еду, веди себя спокойно. Не стой у него над душой. Если же он ничего не съел, то не надо это никак комментировать. Просто убери тарелку, но до следующего приема пищи не давай ему никаких конфет и печенья.

Педиатры уверяют: дети в возрасте от двух с половиной до пяти лет нуждаются в небольшом количестве пищи. Этой порции хватает и для поддержания сил, и для нормального развития. Хороший аппетит у детей развивается только годам к семи. В школьном возрасте жалобы на то, что ребенок ничего не ест, встречаются гораздо реже.

Чтобы с ребенком было меньше проблем, педиатры и воспитатели детских садов дают следующие рекомендации:

* Обучи ребенка "пищевым запретам". Объясни ему, что нельзя кусочничать конфетами и печеньем, нельзя есть еду, которая упала на пол, немытые фрукты и овощи: можно заболеть. Обосновывай свои запреты.

\*      Следи не за количеством, а за качеством пищи. Еда должна быть сбалансированной, разнообразной, красиво оформленной. Не пугай ребенка большими порциями.

* Купи ребенку отдельный набор посуды. Выбери красивые небольшие тарелки. В маленьких тарелках и порции кажутся не такими устрашающими. Хорошо, когда на дне тарелки есть интересная картинка: это стимул доедать до конца. Пусть ребенок помогает тебе на кухне - раскладывает приборы, приносит хлеб. Украшай еду или зеленью, или красиво сложенными салфетками.
* Есть особо активные дети, которые просто не могут долго усидеть на месте. Чтобы их утихомирить, можно за обедом читать им книжку: это успокоит и поможет сосредоточиться.
* Соблюдай режим питания. Пусть у ребенка отложится, в какое примерно время завтрак, в какое обед, а когда ужин. Это касается всех возрастов - от грудничкового до школьного. При этом не удерживай ребенка за столом, пусть идет играть, как только ему показалось, что он сыт.
* Педиатры не советуют кормить ребенка сразу после того, как он пришел из детского сада. Возможно, он устал. Возможно, у него действительно нет аппетита. Подожди, пока он сам попросит есть. И помни: вечером пища может быть только легкой и нежирной.
* Не давай ребенку два блюда одновременно. Не ставь перед ним второе, пока он не доел первое.
* Будь изобретательнее! Ребенку нравится необычное. Можно сделать "конфеты" из овощного пюре, творога, просто поместив кусочки еды в яркие обертки, или есть суп, пить чай, компот и т. д. через трубочку. Кстати, таким способом можно уговорить ребенка выпить ненавистную микстуру.

Чтобы накормить ребенка без скандала, придется проявить некоторую гибкость и пойти на уступки. Прием пищи не должен превращаться в мучение. Нельзя кормить ребенка через силу, даже если вам кажется, что он очень худой и ему надо поправиться. На самом деле избыток пищи в таких случаях не усваивается должным образом и приводит лишь к засорению организма. Когда дети чувствуют, что им предоставлено право выбора, они с удовольствием едят то, что и вся семья.