Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения

«Детский сад «Ольха»

с. Подольхи Прохоровского района Белгородской области.

**Консультация для родителей.**

Тема: **"Если малыш плохо ест".**

|  |
| --- |
| Питание-это не образование. В дошкольных учреждениях -это главная задача. Правильное полноценное и сбалансированное питание гарантирует нормальный рост и развитие детского организма, которое оказывает существенное влияние на иммунитет ребенка, повышение работоспособности и выносливости ребенка. Создает оптимальные условия для нервно-психического и умственного развития. Поэтому организация питания в дошкольных учреждениях представляет огромную социальную значимость. И на практике является из основных забот каждого сотрудника детского сада. **И почему же ребенок плохо ест?** Причин очень много. Вот одна из причин. Многие родители трясясь над своим чадом заставляют ребенка содержимое тарелки любыми способами заставить кушать: от мягкого " за маму, за папу ,за бабушку и.т.д", до жесткого: " пока не съешь из-за стола не выйдешь". И если ненавистная каша и котлета съедена, родители считают, что цель достигнута и все в порядке. А потом начинаются проблемы. Ребенок  начинает огрызаться, капризничать, еда становится ему отвратительной. У ребенка нарушается нервная система. Ни в коем случае нельзя ребенка силой заставлять кушать. Я, вот лично считаю нет никакой необходимости заставлять ребенка есть те блюда, которые вызывают отвращение. Любой продукт полезный и питательный,  можно заменить каким-нибудь другим. Среди полезных продуктов всегда можно найти вкусные, а среди вкусных- полезные. А еще чадолюбивым, тревожным родителям надо осознать, что их малыш совершенно точно не умрет от голода, если они перестанут его заставлять кушать. Вот у нас в группе есть одна девочка- утром не кушала, в обед тоже, а на ужин первая побежала за стол. Это- говорит о том, что ребенок проголодался и сам захотел кушать. Пусть даже немного- значит хватает его организму. Еда должна быть всегда удовольствием. Маленьким детям, которым свойственна повышенная подвижность, иногда просто не способны долго сидеть на одном месте. Чтение или рассказ помогает им успокоиться и сосредоточиться. Ну, а если родители не верят в том, что ребенок может насытится без их руководства надо им предложить поговорить с многодетной мамой. Я уверена, что в этой семье дети быстро и с удовольствием кушают, а потому что многодетной маме некогда создавать из этого проблему. Так же ребенок может плохо есть- если заболел, неправильный режим дня. Аппетит хорошо подымает эмоциональное настроение ребенка, повседневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры ,закаливание. Ребенок приходит в детский сад из дома. Не во всех семьях соблюдается режим дня. Первое время ребенок капризничает и постепенно адаптируется к детскому саду и режиму. И поэтому воспитатель тесно должен контактировать с родителями. Дать нужные советы о правильном питании, о режиме дня. Когда ребенок привыкает к детскому саду, могу сказать о нашей группе то мои дети с удовольствием кушают. А некоторые родители говорят:"А мой ребенок дома ничего не ест."А почему?  Да потому что, родители как всегда заняты.Сунут ребенку конфетку или печенье, естественно аппетит перебился у малыша.  Вот хочу посоветовать родителям как обыкновенные блюда назвать по другому, детям становится интересно и они с аппетитом едят.  Например: оладушки:"Ладушки-ладушки", картофельное пюре:"Антошка-картошка",  рыба:"Золотая рыбка",куры отварные:" Петушок, золотой гребешок"и. т. д.  А родителям старших детей можно привлечь в соучастии приготовления пищи,  к кухонным заботам в выходные дни.  Почаще проводить дегустацию блюд в детском саду и предлагать разнообразные  рецепты для родителей- для приготовления вкусной и здоровой пищи. |