Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ»

подготовила:
учитель-дефектолог СРП

Денисова С.В.

Май, 2021

Когда у ребенка плохой аппетит, в семье возникает сильное напряжение и каждое кормление превращается в пытку.

В голове у большинства взрослых здоровый ребенок ассоциируется с пухлыми щеками, а «хороший» аппетит со здоровым ребенком.

Причины снижения аппетита у ребенка могут быть разные.

В первую очередь – это нарушение режима питания. Аппетит пропадает, если между основными приемами пищи ребенку дают всякие «вкусняшки», вместо воды при возникающей жажде – сок, молоко.

Ребенку также надоедает однообразная пища. Поэтому, задача родителей – максимально разнообразить рацион ребенка.

Не надо класть ребенку слишком большую порцию. Вид полной до краев тарелки, может его испугать. Также не надо давать несколько блюд одновременно.

Не следует пытаться накормить ребенка обманом или силой: «ложечку за маму…», «если ты не будешь есть, не пойдешь гулять……», «отдам собачке……». Такое поведение приведет к тому, что ребенок будет либо бояться вас, либо перестанет верить.

К снижению аппетита могут также привести пережитые негативные или позитивные впечатления, конфликты в семье, напряженные отношения между родителями или начинающееся заболевание.

Что же можно сделать, чтобы отрегулировать этот процесс?

- Нормализовать режим питания, избегать перекусов.
- Нормализовать режим дня. Помните, что у ребенка, который переутомился или плохо спал, аппетит часто снижается.
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенку было удобно сидеть за столом, не торопите его. Завтрак или ужин должен занимать не менее 10-15 минут, а обед – 30.
- Не пытайтесь накормить ребенка обманом или силой.
- Привлекайте ребенка к приготовлению еды. Давно замечено, что блюда, в приготовлении которых принимал участие ребенок, поедаются им с большим удовольствием.
- Сделайте еду ребенка разнообразной и интересной. Используйте различные украшения.
- Во время еды беседуйте с ребенком, вовлекайте его в общую беседу. Учите ребенка получать в этом процессе удовольствие не только от еды. Но и от общения.
- Семейные завтраки, обеды и ужины – отличный способ показать пример собственного позитивного отношения к продуктам. Это также позволит приобщить ребенка к этикету поведения за столом.
- Помните, что у ребенка могут быть свои предпочтения. Уважайте его выбор!