

## **ЕСЛИ У РЕБЁНКА ПЛОХОЙ АППЕТИТ? ПРИЧИНЫ И ПРАВИЛА ИХ УСТРАНЕНИЯ**

**Причина 1:** самочувствие

**Причина 2:** еда “не по возрасту”

**Причина 3:** неинтересно кушать (отдельно сидит от родителей)

**Причина 4:** невкусно!

**Причина 5:** неправильные пищевые привычки в семье

**Причина 6:** не самостоятельность и культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

**Причина 7:** неправильный образ жизни

Во многих случаях плохой аппетит у детей - результат того, что организм получает слишком маленькую нагрузку и расходует мало энергии. В этом случае, для того, чтобы исправить ситуацию, достаточно поменять режим дня ребенка, добавив туда еще одну прогулку, активные игры или занятия гимнастикой, поход в бассейн.

**Правило 1.** Никогда не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится.

У детей часто возникает неприязнь к каким-либо продуктам. Как правило, это чисто возрастное явление, и с годами проходит. Но если ребенка насильно заставлять есть то, что ему не нравится, то у него может возникнуть настоящая фобия, связанная с этим продуктом.

**Правильно действовать так:** исключить на время из рациона то, что не нравится ребенку; а когда память об этом продукте потускнеет, можно иногда, как бы случайно, подкладывать его ребенку.

**Правило 2.** Сам процесс еды должен вызывать у ребенка положительные эмоции.

Большое значение имеет то, в какой обстановке происходит завтрак, обед или ужин. Взрослым на это время необходимо забыть о своих проблемах и всячески продемонстрировать ребенку, как им приятно кушать в такой хорошей компании, и как всё вкусно приготовлено. Постарайтесь в это время улыбаться и друг другу, и ребенку. Если ребенок раскапризничался, если вы его наказали, то не стоит в это время сажать его за стол. Пусть сначала успокоится.

За общим столом **постарайтесь не дергать постоянно ребенка.** Поменьше обращайтесь на него внимание, кушайте сами с аппетитом. Тогда, глядя на других, ребенок сам начнет есть.

**Правило 3. По возможности завтраки, обеды и ужины должны быть в одно и то же время.**

Желательно, чтобы утром дети вставали примерно в одно время со взрослыми, и чтобы завтрак был общий для всей семьи. Но если это затруднительно, то в будние дни хотя бы ужинайте все вместе. В выходные же семейные завтраки, обеды и ужины должны стать традиционными.

**Правило 4. Перед приемом пищи ребенок должен испытывать чувство голода.**

Пусть он между приемами пищи как следует проголодается. И не надо в этом случае поддаваться на его просьбы дать что-нибудь покушать, пока не настанет назначенное время еды.

**Правило 5. Если ребенок не доел свою порцию, не надо его ругать.**

Если ребенок до следующего приёма пищи будет сильно просить поесть, можно дать ему немного не сытных фруктов: яблоко, грушу, апельсин.

**Правило 6. Не накладывайте ребенку сразу много еды.**

Дайте сначала ребенку небольшую порцию, дождитесь, пока у него разовьется аппетит, и добейтесь того, чтобы он попросил добавки. Просьба добавки должна стать привычной.

**Правило 7. Еда должна быть вкусной и выглядеть должна аппетитно.**

**Правило 8. Сервировка стола должна быть привлекательной. Обратите внимание на то, из какой посуды ребенку нравится есть.** Некоторые дети любят только свою тарелку, чашку, ложку.

Одни дети любят детскую посуду, а другим нравится, чтобы наливали во «взрослые» тарелки, как у всех. Можно приобрести детские тарелки с разными рисунками на дне и каждый раз во время обеда предлагать ребенку, съев весь суп, угадать, какой рисунок ему попался в этот раз.



## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ:

**Колбасные изделия, сосиски.** Особенно вредно есть жареные сосиски. Процесс обжарки сосисок негативно влияет на этот продукт, делая его вредным для здоровья. Если вы не можете отказаться от сосисок, то хотя бы отваривайте их, но не жарьте.



**Конченые продукты.** Сейчас конченые продукты изготавливаются не путем копчения (что, в общем-то, тоже вредно), а путем добавления специального раствора, который и дает вкус дымка. Этот раствор химического содержания очень вреден для здоровья.



**Чипсы.** Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

**Газированные напитки.** Полностью химический продукт, натуральная там только вода. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители. Пейте натуральные соки, морсы, компоты, это значительно полезнее, чем газированные напитки.



**Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты** и прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ:

**Помидоры** усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



**Чеснок** увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



**Йогурт** повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



**Морковь** усиливает концентрацию внимания.



**Хлеб из муки грубого помола** увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.



**Тыква** способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



**Авокадо** способствует мозговому кровообращению.

**Растительное масло** (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



**Огурцы** источник энергии.



**Морская рыба** способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



**Зеленый горошек** укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



**Нежирные сорта сыра** это антидепрессант и источник энергии.



**Бананы** помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



**Орехи** стимулируют интеллект, дают внутреннее спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



МДОУ «Детский сад № 32  
«Карамелька» г.Георгиевска»

«Памятка для родителей  
«Здоровое питание наших детей».

Часть 2



Заведующий:  
Бескорвайная Г.И.

г. Георгиевск  
2019 г.

