**Консультация для родителей**

**«Дорога к обеду ложка или…..»**

Подготовил:

Воспитатель Сорокина Н.В

Именно с этой знаменитой поговорки хочется мне начать наш разговор!

Хотелось бы спросить у родителей, актуальна ли это выражение в их

семье или все-таки дорога к обеду ни ложка, а игрушка, реклама по

телевизору, книжка с картинками и наконец, обещанная конфетка за

съеденную кашу. Почему малыши так неохотно садятся за стол?

Каждый ребенок индивидуален и, поэтому в каждом случае стоит

рассматривать причины плохого аппетита отдельно, для каждого. Причиной

отказа от пищи чаще всего являются родители. Родители большие паникеры, а

нужно всего лишь разобраться, почему ребенок не хочет есть. Существует

несколько причин, и из каждой можно найти выход. Стоит лишь приложит

немного усилий, а главное, не отступать от правил и каждый день выполнять

их, даже если сегодня выходной или пошли в гости и казалось бы можно

расслабиться, и дать возможность ребенку самому решать есть ли ему борщ

или торт на завтрак, обед и ужин.

Нужно всегда помнить, что здоровье закладывается в раннем возрасте,

особенно это касается пищеварительной системы.

**1.** При приготовлении пищи не учитываются вкусовые

предпочтения ребенка. Порой малыш любит гречку, а мама, прейдя усталая с

работу, приготовила на всю семью борщ, и совсем нет сил, готовить еще

отдельные блюда. Но на самом деле приготовить что-то отдельно для малыша

отнимет не так много времени, а главное доставит истинное удовольствие

наблюдать, как любимое чадо уплетает свой ужин за обе щеки.

**2.** Ребенок перекусывает между приемами пищи. Отказать малышу

очень сложно, если он просит конфету или печенье. Но, итогом проявленной

родителями слабости обязательно станет отказ ребенка от пищи.

**3.**  Плохой аппетит после болезни. Очень важно после болезни не

пичкать ребенка насильно едой, пусть он кушает часто, но понемногу, и

старайтесь готовить ему любимые блюда.

**4.** Ребенка принуждают кушать. Нельзя насильно заставлять

ребенка съесть что-то, угрозами невозможно добиться положительного

результата, это вызовет лишь отторжение и отвращение от пищи.

**5**. Повышенные требования и запрет. Родители пытаются

уловками заставить ребенка покушать, предлагаю то конфету, то посмотреть

мультфильм, то поход в зоопарк. Но, к сожалению, большого эффекта

достигнуть, таким образом, тоже не получится. Кушая перед телевизором,

ребенок, совершенно не прожевывая пищу, будет ее глотать, да и конфеты и

зоопарк также не приведут к желаемому результату.

**6.** Влияние времени года на аппетит. Понятно, что в жаркое время

года не столько хочется кушать, сколько пить. Поэтому целесообразно будет

предложить ребенку не горячее жидкое блюдо, соки и прочее.

Ну и конечно, не малую роль играет оформление детского блюда, но

здесь уже нужно опираться на фантазию мамы. Бутерброды в виде заснувшего

медвежонка под одеялом, колбаской; смешарик, совунья с большими глазами

из яичных желтков; вагончики из ломтиков батона с колесиками из морковных

кружочков и так далее…

Обязательно привлекайте своего ребенка к приготовлению пищи, пусть

оказывает вам посильную помощь: подать тарелочку, полотенце, придержать

вместе с мамой блендер. Особенную радость вашему малышу доставит

творить сказку из продуктов вместе с мамой, а там, за работой и аппетит

разыграется. Внешняя привлекательность блюда, особенно для маленьких

детей, имеет большое значение, поэтому родителям необходимо использовать

это на сто процентов.

Будьте внимательны к своим

детям, любите их, и они обязательно

ответят вам отменным аппетитом!

**И помните, дорога все-таки к**

**обеду ложка, приятного Вам**

**аппетита!**

 