**Насильно не кормить, но без внимания не оставлять!**

**Нет аппетита? Это не просто так:**

Человеческий организм - Это система, которая способна хорошо приспосабливаться к разным условиям. Одна из таких приспособительных реакций - снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, резкой смене обстановки, климата и т.п. Заставлять ребенка есть в такие моменты – значит наносить вред его здоровью.

Также не нужно заставлять ребенка есть те блюда, которые вызывают у него отвращение. Чрезмерная избирательность к пище может быть следствием некоторых форм дисбактериоза, при которых ребенок опытным путем исключает те виды продуктов или блюда, после которых у него болит живот. В таких случаях рекомендуется проконсультироваться у педиатра. Любой продукт, даже самый полезный и питательный, можно заменить каким-нибудь другим. Среди полезных продуктов всегда можно найти вкусные, а среди вкусных – полезные.

Родителей – к психологу!

Ребенка, который плохо ест, часто показывают психологу. Однако консультация иногда требуется не только ему, но и его родителям. По мнению специалистов, некоторые родители, чувствуя, что не способны дать ребенку достаточно внимания, понимания, ласки, невольно пытаются компенсировать это усиленной заботой о его питании, пичкают его едой, не соблюдая ни промежутки между приемами пищи, ни рекомендуемые объемы блюд. В результате ребенок вовсе отказывается есть.

Тревожные родители также придают излишнее внимание питанию ребенка, сетуют в его присутствии знакомым, что он слишком худой, слабый, часто болеет, мало и плохо кушает и т.д., чем формируют неправильные установки у малыша.

Властные, авторитарные родители давят на ребенка, запугивают, наказывают, за столом создают психологически тяжелую атмосферу, одергивают: «не чавкай», «как ты держишь вилку?!», «не кроши», «у тебя не руки, а крюки» и т.д. Такое поведение родителей также вызывает проблемы с аппетитом (и не только) у ребенка.

Родители должны знать, что следует избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, обстановка в доме должна быть спокойной и доброжелательной, недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой. Если необходимо показать ребенку как надо есть, держать вилку, можно показать это мягкими движеньями, вполголоса комментируя свои действия и в заключение похвалить малыша за правильные манеры.

**Памятка для родителей**

Питание детей с плохим аппетитом

1.Создайте ребенку благоприятные условия для приема пищи. Исключите отвлекающие факторы.

2.Уменьшите порцию блюда. Большие порции отбивают аппетит, пусть ребенок попросит добавки, если захочет еще.

3.Не торопите малыша. Отведите ему достаточно времени на еду с учетом его возможностей, но не разрешайте бесконечно сидеть за столом.

4. Пресекайте «кусочничество» в неположенное время.

5. Не предлагайте еду в качестве награды и не лишайте ее в качестве наказания. Не делите еду на хорошую и плохую. Не выражайте с ее помощью любовь или одобрение.

6. Предоставляйте ребенку возможность выбора блюд. Новую еду сервируйте одновременно со знакомой. Предложите попробовать, но не заставляйте.

7.Уважайте предпочтения ребенка. У всех людей есть любимая и нелюбимая еда.

8. Если ребенок отказался есть все, что было приготовлено, дайте ему что-нибудь простое – чашку чая, кефира, хлеб.

9. Помните: пища для ребенка должна быть вкусной, полезной и разнообразной.