Консультация для родителей

ТЕМА: «Если малыш плохо ест»

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Подготовил: воспитатель Лачёва О.И.

Питание - это не образование, а скорее бытие. 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 одной из основных забот каждого сотрудника детского сада. И почему же ребенок плохо ест? Причин очень много. Вот одна из них. Многие родители, трясясь над своим чадом, заставляют ребенка съесть содержимое тарелки любыми способами: 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 съедены, родители считают, что цель достигнута и все в порядке. А потом начинаются проблемы. Ребенок начинает огрызаться, капризничать, еда становится ему отвратительна. У ребенка нарушается нервная система. Ни в коем случае нельзя ребенка силой заставлять кушать. Я вот лично считаю, что 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 в удовольствие. Маленькие дети, 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 то, 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 должен тесно 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 их к участию в приготовлении пищи, к кухонным заботам в выходные дни.