***Рекомендации родителям***

***" Если ребенок не ест, что делать?"***

*Одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются современные родители в воспитании детей, является проблема, связанная с питанием ребенка, а в частности, его отказом от еды. Зачастую детей дошкольного возраста бывает очень трудно усадить за стол и заставить покушать, причем как дома, так и в детском саду. Между тем, не стоит забывать, какое огромное значение имеет правильное и полноценное питание для роста и развития ребенка-дошкольника. Что же можно посоветовать родителям, чьи дети плохо кушают? Далее перечислены наиболее эффективные и неэффективные варианты решения данной проблемы.*

***Что НАДО делать:***

***1.****Создавать семейные традиции. Являясь полноценным участником семейного обеда или ужина, ребенок, находясь на равных с остальными членами семьи (у него есть свое место за столом, свои посильные обязанности, например, расставить посуду или разложить салфетки) с удовольствием будет подражать взрослым, которые едят, сидя всей дружной семьей, в хорошем настроении.*

 ***2.****Привлекать ребенка к сервировке стола. В зависимости от своего возраста, он может красиво расставить тарелки и кружки, разложить столовые приборы, салфетки и т.д.*

***3.****Привлекать ребенка к готовке. Он может, например, помочь маме пересыпать крупу, налить воду в кастрюльку или раскатать тесто.*

***4.****Играть с ребенком в игры, сюжет которых связан с приготовлением еды, например, устроить обед для мишки и его гостей. Пусть ребенок почувствует себя главным и ответственным за «кормление» любимых игрушек.*

***5.****Вводить новые блюда в рацион питания ребенка очень осторожно и аккуратно. Внимательно проследить за реакцией ребенка на вкус и внешний вид новой для него еды.*

***6.****Личным примером демонстрировать удовольствие от приема пищи.*

 ***7.****Сделать кухню местом, в котором ребенку приятно и комфортно находиться.*

***Что НЕ НАДО делать****:*

***1.****Заставлять ребенка есть, когда он не хочет.*

***2.****Перекармливать ребенка и давать ему слишком большие порции еды. Лучше положить добавку, если ребенок попросит. А заодно не забыть удивиться и похвалить чадо.*

***3.****Превращать обед в игру, развлекать ребенка сказками, книжками и игрушками. Это вредно и формирует у детей неправильное отношение к еде.*

***4.****Запугивать ребенка, например, «Будешь плохо кушать – не вырастешь большой» и т.д.*

***5.****Всегда предлагать еду только по своему выбору, игнорируя мнение ребенка.*

***6.****Торговаться с ребенком («Пока не поешь, не пойдешь играть»).*

***7****. Показывать свою крайнюю озабоченность, нервничать.*

***8.****Громко жаловаться на плохой детский аппетит, особенно в присутствии ребенка.*

***9.****Вести себя некорректно, например, тянуть ребенка за стол, когда он увлечен игрой или занят своими делами. Проявляйте уважение: предупредите ребенка заранее, что скоро обед, и дайте ему возможность доиграть спокойно.*

***10.****Смотреть за едой телевизор.*

*Надеемся, эти варианты решения данной проблемы вам помогут.*