**Консультация для родителей**

**«Если ребёнок плохо ест»**

 Взрослые часто жалуются на плохой аппетит своих детей. Что делать в этом случае? Как поступить? Кормить ли насильно? Дело в том, что в наших традициях закреплено понятие, что ребёнок должен есть хорошо и быть розовощёким крепышом. Если же ребёнок ест не так хорошо, как хотелось бы взрослым, то они готовы ему оказать помощь, причём вполне реальную. А именно накормить его «силой», во что бы то ни стало. Этого делать не нужно. А вот почему малыш отказывается от еды, в этом надо разбираться. Причины могут быть разными.

 Первая и довольно частая причина отказа от пищи – это уже случившееся насильное кормление, которое вызывает отвращение от еды.

 Вторая причина отказа от еды - постоянные перекусы. Бывает так, что ребёнок отказывается от завтрака, обеда и ужина, и родители начинают паниковать. А если проанализировать, то становится понято, что в течение дня он ел печенье, конфеты, фрукты, пил соки и так далее. В этом случае надо прекратить перекусы, и всё станет на свои места.

 Болезнь- это третья причина, по которой ребёнок не хочет есть. Когда дети заболевают, и на протяжении острого периода болезни он отказываются от еды. А вернувшийся аппетит говорит о том, что ребёнок идёт на поправку.

 Четвёртая причина – очень большие порции для ребёнка. У каждого человека есть потребность в пище. И надо подходить к этому индивидуально.

 Стремление привлечь к себе внимание взрослых – это пятая причина отсутствия аппетита у детей. Часто это происходит с детьми постарше и во время, каких – либо проблем в семье.

 Шестая причина – как и у взрослых, у детей во время стресса может пропадать аппетит.

 Седьмая причина - если в семье слишком авторитарные родители, то ребёнок может «на зло» отказаться от пищи или медленно жевать, а также держать еду во рту. Таким образом, бунтуя против подавления его воли

 Причины могут быть и другие, их надо просто поискать. Понаблюдать за ребёнком и проанализировать его состояние.

 Если ребёнок плохо ест, а его пытаются накормить силой, это может привести к очень негативным последствиям. Отрицательное отношение к пищи закрепится в сознании ребёнка и впоследствии приведёт к неврозам, заболеваниям желудочно-кишечного тракта и невротическим расстройствам. Кроме того, учёными доказан и психологический вред насильного кормления. Дети, воспитанные такими методами, зачастую вырастают несамостоятельными людьми, неспособными адекватно оценивать собственные желания и потребности.

 Поэтому надо запретить себе кормить детей насильно. Потребность в пище присуща каждому человеку, и нашим детям тоже. И как только они проголодаются, они сразу попросят есть. Надо только набраться терпения и дождаться. И тогда дети научатся получать удовольствие от принятия пищи. А ведь это так здорово!

Лавранюк Маргарита Ивановна,

 воспитатель