Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 225»

Педагогическая беседа

**«Секреты хорошего аппетита»**



**Подготовила воспитатель:**

Моржухина Н.И.

Ярославль, 2020

Бабушки часто советуют кормить ***ребенка через силу***, превращая трапезу в механический процесс. Папы советуют подкупать малыша мультиками во время приема пищи, а некоторые самые *«железные»* мамы спокойны: проголодается – сам попросит кушать.

На какие только ухищрения мы не пускаемся, чтобы **ребенок** съел хоть полтарелочки полезной еды. Но наши усилия иногда бесполезны.

Почему так трудно бывает иногда накормить своего **ребенка**? Мы знаем, что нельзя насильно *«впихивать»* еду в сопротивляющееся чадо, это вредно для его желудка: организм будет переваривать пищу с трудом и долго. Причин отказа от пищи у **ребенка может быть много**, но мы пока рассмотрим одну и, наверно, самую безобидную, которую можно со временем устранить.

Скорее всего у ***ВАШЕГО РЕБЕНКА НЕТ АППЕТИТА***.

Куда пропал **аппетит у ребенка**?

**Ребенок ест**, как птичка, нервирует этим **родителей**, но от голода умирать вроде не собирается. Потому, что его организм живет по природным законам – мудрым и рациональным.

А что вы хотите, если малыш целыми днями сидит без движения или вообще перед телевизором. Он не расходует энергию! Так зачем ему восполнять энергетические затраты? **Ребенку необходимо побегать**, поиграть на свежем воздухе, подвигаться!

Проведите эксперимент. Не хочет есть – не надо! Собирайтесь на прогулку и возьмите с собой мяч, скакалку, зимой – санки и т. п. Гуляйте и двигайтесь активно – **аппетит вернется**!

**Ребенок** морщится при виде тарелки с едой, отворачивается от стола. При этом он постоянно заглядывает в холодильник, в сервант. **Ребенок** самостоятельно научился ориентироваться в холодильнике и серванте. Возможно именно в этих *«пищехранилищах»* стоит искать его пропавший **аппетит**. Проверьте запас сгущенки, пряников и конфет – не исключено, что он сильно уменьшился. Не стесняйтесь в таких случаях прятать еду от **ребенка**. Если вам не удается договориться с **ребенком**, то это единственный способ заставить его кушать то, что полезно. И в перерывах между едой не подсовывайте **ребенку конфеты и сладости**.

**Ребенок очень** *«капризен»* по отношению к выбору продуктов и блюд: он предпочитает только определенные блюда и продукты, от всего другого отказывается. Здесь надо быть внимательным к пищевым предпочтениям **ребенка**. Очень часто это не каприз: просто его организм требует особой пищи. Детский организм иногда инстинктивно подбирает продукты, полезные на данный момент. Попробуйте пофантазировать и поэкспериментировать с рецептами. Предложите **ребенку** не кусок вареной говядины, а фрикадельки или ёжики, творог в виде румяной запеканки или слепленных вместе с **ребенком вареничков и т**. д. В качестве закуски для поднятия **аппетита** перед основным блюдом давайте **ребенку** салат из овощей с нежирным соусом.

**Ребенок** кушает самостоятельно, но очень медленно, вяло и постоянно ковыряется ложкой в тарелке. Возможно, **ребенок** испытывает во время еды психологический дискомфорт или у него вообще плохое самочувствие. Это повод посетить невропатолога или гастроэнтеролога. Нередко так ведут себя дети, которые испытывают психологическое давление или растут в неблагоприятной атмосфере.

И еще есть нехитрое **правило для всех** *«нехочух»* и их **родителей**: красота спасет **аппетит**! Аромат и внешний вид блюда также играют немаловажную роль в появлении **аппетита**. А примеров красивой подачи блюд, сервировки стола сейчас можно найти великое множество или придумать их самим.

Уважаемые **родители**! Если вы не обнаружили очевидных причин для плохого **аппетита у вашего ребенка**, то запомните главное **правило**:

***ПОЧАЩЕ САДИТЕСЬ ЗА СТОЛ ВМЕСТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ***! Ничто так не повышает **аппетит у ребенка**, как вид папы и мамы, уплетающих за обе щеки!