



Галахина В.А.
воспитатель

Консультация для родителей «Ребёнок плохо ест. Что делать?»

Для ребенка необходимо правильно определять объем порции. Детское питание – тот случай, когда больше – не значит лучше. Уже с двух лет, согласно некоторым исследованиям, ребенок может контролировать количество необходимой еды.

Также важен режим: принимать пищу в определенные часы, а не когда придется. Желательно, чтобы ребенок ел не в одиночестве – пусть родители станут ярким примером, как нужно уплетать суп и второе. К тому же, так ребенок будет смелее в пищевых экспериментах с новыми продуктами. Однако если от какой-то еды ребенок категорически воротит нос, нужно подобрать адекватную замену: не хочет мясо – можно сделать фарш и налепить котлет, не желает молоко – пусть пьет йогурт. .

Важно соблюдать ритуалы – например, вместе накрывать на стол, используя красивую посуду, салфетки. На помощь маме «малоежки» придет интересное оформление блюд. Нарезать морковку или огурец в виде цветочка и дать вместо вилки шпажку для канапе – дети такое обожают.

Можно использовать разные родительские трюки. Например, устроить соревнование: кто угадает, сколько ложек супа осталось в тарелке. Конечно, чтобы сосчитать – малышу придется все съесть.

Как понять, что ребенок ест достаточно?

Нельзя заставлять или побуждать детей съесть больше, чем они хотят. Это не только приводит к избыточному потреблению и может привести к набору веса в дальнейшей жизни, но и нарушает саморегуляцию пищевого поведения.

Здоровые дети могут самостоятельно регулировать количество пищи, следуя внутренним сигналам голода и насыщения. Эти сложные механизмы обратной связи включают сигнальные молекулы пищеварительной системы и жировой ткани, а еще нейромедиаторы гипоталамуса мозга. Таким образом, можно сказать, что достаточное количество еды для каждого ребенка будет индивидуальным

