

- а) каши для детей грудного возраста, хотя дети уже не груднички
- б) куриный бульон, варёный картофель, украшенный свежей зеленью, квашеную капусту. Котлеты, пельмени домашнего приготовления
- в) «Иммунеле», «Растишки», детские творожки, кефир
- г) кукурузные хлопья, мюсли с орешками
- д) бананы, свежие ягоды.

*Быстрого эффекта при такой проблеме, как отсутствие аппетита, достичь нелегко. Однако совместными усилиями врачей и родителей, проявляющих терпение и желание сотрудничать, справиться с проблемой вполне возможно.*



**МБДОУДС №8**

Составитель:

**Кичапина Н.Д.**

Воспитатель

**«Если ребёнок не хочет есть...»**



**Консультация**

для

**родителей**

Сасово 2016

Родители проявляют чудеса изобретательности: мяукают, лают, изображают животных, рассказывают потешки, прибаутки, поют развлекательные песенки, приплясывают.

Порой такое «веселое» кормление заканчивается приступом рвоты.

Все усилия зря... Ребёнок остаётся голодным. Родители раздражены, наказывают ребёнка. Хотя он и не виноват.

Сейчас мало детей с нормальной массой тела: или похудение, или ожирение. Походы к врачам многих родителей не устраивают, потому что хочется всё сразу, а врач назначает довольно объёмное обследование с целью поиска причин анорексии (отсутствия аппетита).

Путешествуя по сайтам в Интернете и беседуя с соседками, иные родители считают, что достаточно дать ребёнку какой-то «чудесный» поливитаминный препарат или «общеукрепляющее» средство – он сразу перестанет болеть. У него появится «аппетит». При этом хорошим доктором

считают того, кто именно «такие» средства назначает.

Правда, впоследствии оказывается, что эффект был недолгим...

*Что делать?*

Обследовать ребёнка!

Причин может быть много, наиболее распространённой –

1. Паразитоз.

Даже у грудничков выявляют лямблиозы, глистные инвазии. Откуда?

Любвеобильность взрослых: целуют, облизывают соску, взрослые очень редко обследуются сами.

2. Дисбактериоз кишечника – дисбаланс микрофлоры кишечника приводит к снижению аппетита.

3. Заболевание почек.

4. Патология беременности, родовых травм приводит к разбалансированности в работе центральной нервной системы и задержке созревания отдельных её структур.

Но пока ребёнок обследуется, его надо чем – то и как – то кормить.

1. Использовать для приёма пищи красивую и интересную посуду для малыша. Например, на дне тарелки под пластом каши будет мелькать силуэт сказочного героя, яркий цветочек или ягодка.

2. Интересная ложка, кружка.

3. Старайтесь сами принимать пищу в присутствии ребёнка, чтобы ему хотелось подражать вам.

4. Психологическая обстановка в семье (все шумят, ругаются, скандалят).

У ребёнка может развиваться невроз.

5. Не следует насильно заставлять есть ребёнка.

6. Нужно прислушиваться к мнению самого ребёнка, к его желаниям, т. к. у большинства детей аппетит совсем не плохой, а избирательный.

Это не значит, что надо идти на поводу у детей и без конца предлагать им конфеты и другие сладости, а просто составить любимое меню для ребёнка, т.е. меню из любимых блюд, которые необходимы для роста и развития: