

Любящие родители знают, как важно полноценное сбалансированное питание в период активного развития и роста ребенка.

Однако... Если в семье есть Малоежка, процесс кормления превращается в настоящее испытание... Ребёнок-Малоежка – с этой проблемой может столкнуться каждый родитель.



## РЕБЁНОК МАЛО ЕСТ: КОГДА СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Нежелание малыша кушать вообще, либо отдельный продукт, который важен для его развития и роста (яйца, мясо, овощи, творог и т.д.), порой заводит взрослых в тупик.

Но не стоит зря переживать: организм человека изначально рассчитан на то, чтобы функционировать без еды несколько суток – дети ещё не испорчены

привычками, и живут по законам природы, руководствуясь инстинктами.

Следует обратить внимание, если:

- ✓ наблюдается вялость;
- ✓ наблюдается повышение температуры, тошнота;
- ✓ жалуется на боль в животе и отказывается кушать;
- ✓ малыш стал капризным.

В этом случае необходимо обратиться к врачу. Причиной могут быть острые вирусные и бактериальные инфекции, заболевания органов пищеварительного тракта либо хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной системы и другие нарушения в работе организма.

В большинстве случаев, родители (особенно бабушки и мамы) не должны паниковать. Достаточно создать ребёнку такие условия, при которых он израсходует много энергии.

Например, прогулки на свежем воздухе, активные игры, развивающие занятия и т.п. Здоровый малыш непременно проголодается, когда истратит жизненные силы.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЁНОК-МАЛОЕЖКА?

Сложно определить съедает ли ребёнок достаточное количество пищи: одним хватает двух ложек каши, чтобы насытиться и запастись энергией на целый день, а другому требуется полная тарелка и добавка в придачу...

## ТИПЫ МАЛОЕЖЕК

Можно выделить три типа:

- Малыши с **крайне плохим аппетитом** - они не едят никакую еду, наедаются буквально парой ложек.
- **Избирательные в питании** – отказываются от определённых групп продуктов за счёт нескольких предпочитаемых блюд. Капризные, они наотрез отказываются пробовать любые новые блюда, требуя только привычные.
- Дети, которые **переживают страхи еды** – они боятся есть потому, что ранее у них закрепились с едой неприятные ассоциации (наказание, рвота, боли, удушье).

Иногда специалисты предлагают вести пищевой дневник, с помощью которого можно увидеть реальную картину того, что съедает ребёнок за день.

Часто выясняется, что ребёнок наедается различными «вкусностями», которые доступны ему между приёмами пищи. В этом случае задача взрослых — исключить подобные перекусы и обеспечить правильное питание.

Ещё одной причиной отсутствия аппетита может служить малоподвижный образ жизни и слишком комфортные условия. Например, родственники выполняют любую прихоть, а значит достаточно попросить, потребовать, закатить истерику, и всё принесут и сделают сами.

## КАК ЖЕ НАКОРМИТЬ МАЛОЕЖКУ?



Один из действующих советов, сделать блюдо привлекательным, красиво или необычно украсить, проявив фантазию.

Такое блюдо можно попробовать хотя бы из интереса...



## РЕКОМЕНДАЦИИ «КОРМИМ МАЛОЕЖКУ»

- ✓ Важно организовать правильный режим дня и чётко ему следовать.
- ✓ Приём пищи должен быть в определённое время. Всегда.
- ✓ Все перекусы, строго после основной еды.
- ✓ Частые прогулки на свежем воздухе.
- ✓ Предлагать еду несколько раз с промежутком времени примерно в полтора часа. При этом не давать больше ничего кроме простой воды.
- ✓ Ни в коем случае не позволять собой манипулировать.
- ✓ Не заставлять есть, а занять его каким-нибудь интересным делом. После чего он сам сядет за стол, когда проголодается.

НАДЕЮСЬ,  
ЧТО РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОКАЖУТСЯ ДЛЯ ВАС ПОЛЕЗНЫМИ!

памятку подготовила:  
**Смагина Валерия Андреевна,**  
воспитатель

Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 101 города Тюмень

## КАК НАКОРМИТЬ НЕХОЧУХУ?



(В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ)