



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"Детский сад № 157"

Консультация для родителей

## «Ребенок не ест! Что делать!»

Подготовила:  
Шарыгина Л.Е.

г. Ярославль, октябрь 2023 г.



Ребенку два – три года – ничего не ест.

Отказ от пищи в таком возрасте может носить медицинский и поведенческий характер. В первую очередь, необходимо присмотреться к самочувствию малыша, ведь вполне возможно, что он отказывается от пищи из-за болезни, но не может объяснить, что именно болит. В данном случае необходимо обратиться к педиатру.

Но чаще всего проблема заключается в том, что малыш становится более разборчивым в еде, а так же в том, что он может более четко сформулировать свое «ФУ» и более того – уже может отстаивать свою точку зрения. Поэтому, если малыш в два года ничего не ест (а точнее просто мало ест), то причины могут быть следующими:

1. Вкус еды (продукты которые не нравятся)

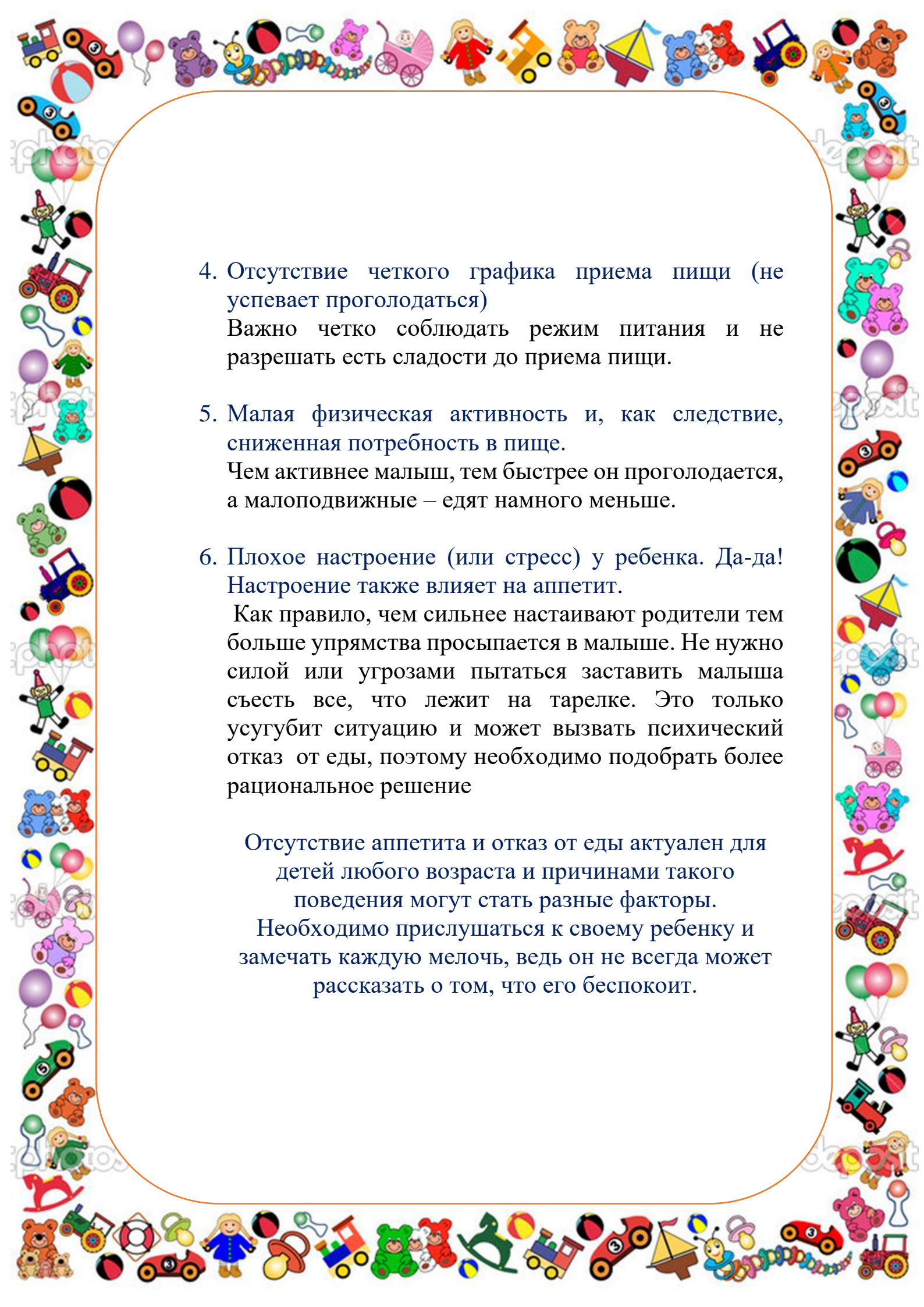
Необходимо знать продукты, которые не любит ваш малыш и стараться их заменить равносильными, и не делать большие порции. Тут можно поступить как с прикормом – вводить постепенно.

2. Физические характеристики пищи (попадают комочки, сильно горячая или холодная) пр.

Прием пищи лучше организовать в кругу семьи за приятными разговорами. Старайтесь преподнести любое блюдо красиво, чтобы разогреть аппетит малыша.

3. Ребенок уже наелся, а родители продолжают «впихивать» все, что осталось на тарелке.

Следует помнить важное правило: если малыш ест не так уж много, но в весе стабильно набирает, то не стоит разводить панические настроения. Ведь это означает, что вам только кажется что ребенок ничего не ест и стремясь запихнуть в него больше еды вы лишь будете перекармливать его..



4. Отсутствие четкого графика приема пищи (не успевает проголодаться)

Важно четко соблюдать режим питания и не разрешать есть сладости до приема пищи.

5. Малая физическая активность и, как следствие, сниженная потребность в пище.

Чем активнее малыш, тем быстрее он проголодается, а малоподвижные – едят намного меньше.

6. Плохое настроение (или стресс) у ребенка. Да-да! Настроение также влияет на аппетит.

Как правило, чем сильнее настаивают родители тем больше упрямства просыпается в малыше. Не нужно силой или угрозами пытаться заставить малыша съесть все, что лежит на тарелке. Это только усугубит ситуацию и может вызвать психический отказ от еды, поэтому необходимо подобрать более рациональное решение

Отсутствие аппетита и отказ от еды актуален для детей любого возраста и причинами такого поведения могут стать разные факторы.

Необходимо прислушаться к своему ребенку и замечать каждую мелочь, ведь он не всегда может рассказать о том, что его беспокоит.