

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

«Детский сад комбинированного вида № 93»

г. Краснодар, ул. Доватора, 71

---

**Консультация для родителей на тему**  
**«Что делать, если ребенок мало ест»**

*Выполнила: педагог – психолог*

*Фадеева Елена Сергеевна*

*Июнь 2023*

Что делать, если ребёнок мало ест

1. Не пытайтесь накормить ребёнка насильно. Это может сформировать отрицательный рефлекс на приём пищи. Если он проголодается, сам попросит поесть.
2. Наблюдайте за ребёнком. Убедитесь, что потеря аппетита не связана с состоянием здоровья. Проанализируйте рацион питания, замените одни продукты на другие.
3. Не ругайте, не критикуйте и не оскорбляйте ребёнка. Приём пищи не должен ассоциироваться у него с негативными переживаниями. Конфликты снижают уровень доверия ребёнка к вам.
4. Не используйте еду в качестве наказания или вознаграждения. Еда должна быть едой – источником жизни, развития, удовольствия, а не средством давления.
5. Обратитесь к педиатру, если решить проблему воспитательными приёмами не удалось, и ребёнок плохо набирает вес.

