

## Консультация по теме “Что делать если ребёнок плохо ест?”

Этот вопрос волнует очень многих родителей. Первым делом нужно пересмотреть рацион ребёнка. Понаблюдайте. Часто мы сами не замечаем, что делаем. Между приёмами еды устраиваем постоянные перекусы (*яблоко, банан, печенье, сок и т. д.*) и получается, что к моменту основного приёма пищи, ребёнок будет просто голоден. Нужно убрать все перекусы, давать пить только воду или несладкий компот.

Также на аппетит может сильно влиять жара. Запомните! В жару важно не больше есть, а побольше пить.

Никогда не заставляйте ребёнка есть насильно! Это негативно скажется на психологическом и физическом здоровье.

Если ваш ребёнок ел хорошо и вдруг у него пропал аппетит, то проконсультируйтесь у педиатра и психолога, чтобы исключить заболевание и эмоциональный стресс.

### **Обязательно соблюдайте три основных правила:**

- Место — *у ребёнка должно быть своё место за столом.*
- Время — *приучите к режиму.*
- Действие — *приём пищи в спокойной обстановке.*