

Консультация для родителя малоежки

Подготовила Дуракова Е.Е., педагог- психолог

МБДОУ детский сад «Аленушка»

с. Леньки, 2026г

Если ребёнок раннего дошкольного возраста отказывается от еды и не садится за стол, это может быть связано с разными причинами — от временных колебаний аппетита до стресса или физиологических особенностей. Важно подходить к ситуации спокойно и последовательно, учитывая возрастные особенности и потребности ребёнка.

Рекомендации по питанию и организации приёма пищи

- **Соблюдайте режим питания.** Рекомендуются 3 основных приёма пищи и 2–3 перекуса в строго определённое время с интервалами 2,5–3 часа. Между приёмами пищи можно давать только воду.
- **Не заставляйте есть насильно.** Угрозы и попытки впихнуть еду вызовут протест и могут сформировать отвращение к пище.
- **Предлагайте небольшие порции через равные промежутки времени.** Откажитесь от постоянных перекусов, особенно сладких.
- **Создавайте спокойную и позитивную атмосферу во время еды.** Уберите отвлекающие факторы: игрушки, телевизор, гаджеты.
- **Вовлекайте ребёнка в процесс приготовления еды.** Пусть он помогает мыть овощи, мешать суп или лепить котлетки — это может пробудить интерес к еде.
- **Делайте блюда привлекательными.** Используйте красивую посуду, вырезайте из фруктов и овощей фигурные элементы, создавайте весёлые бутерброды
- **Соблюдайте правило «одного нового».** При каждом приёме пищи предлагайте хотя бы один знакомый и

любимый продукт. Новый или «нелюбимый» продукт подаётся как дополнение, а не замена.

- **Используйте технику «мостиковой стратегии» (food chaining).** Например, если ребёнок ест только картошку фри, предложите запечённые картофельные дольки, затем — запечённые дольки батата, запечённые — морковные палочки и т. д..

Что делать, если ребёнок не садится за стол

- **Обеспечьте удобное положение.** Ноги должны упираться в опору (подножку стульчика или подставку), локти — на уровне стола. Когда ноги болтаются в воздухе, ребёнку физически некомфортно, и это снижает мотивацию к еде.
- **Используйте подходящую по размеру посуду.** Маленькая тарелка с маленькой порцией выглядит полной — это психологически проще, чем полупустая большая тарелка.
- **Не затягивайте приём пищи.** Следите, чтобы ребёнок не сидел за едой часами. В идеале время приёма пищи не должно превышать 30 минут.

Когда стоит обратиться к врачу

- Если ребёнок продолжает отказываться от еды и начинает терять в весе.
- Если к отказу от еды добавились тревожные сигналы: отставание в развитии от сверстников, появление температуры и других признаков ОРВИ, жалобы на боль в животе, тошноту, запор или диарею. Если через 1–2 месяца прогресса нет — стоит проконсультироваться со специалистами (невролог, гастроэнтеролог, психолог, психиатр). **Важно помнить:** каждый ребёнок уникален, и его пищевые привычки могут меняться со временем. Терпение и последовательность в подходе — ключевые факторы к успеху