**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №192»**

**Памятка для родителей**

**«Плохой аппетит при адаптации к детскому саду»**

****

**Составила:**

 **педагог – психолог**

**Чегодаева Любовь Олеговна**

**Возможные причины плохого аппетита у ребенка при адаптации к детскому саду:**

* Непривычное питание, избирательность в еде в повседневной жизни;
* Нет чувства голода (например, если ребенка покормили дома до садика);
* Неумение кушать ложкой самостоятельно;
* Манипуляция взрослыми;
* Отсутствие режима;
* Сезонное влияние (летом ребенок быстрее растет и нуждается в дополнительной энергии и поэтому ест лучше);
* Особенности природных биоритмов ( кто то не ест с утра больше, кто то вечером);
* Малая физическая активность;
* Неприятные ассоциации (не попрекать, не ругать за столом за неаккуратность, медлительность);
* Любопытство (отвлекается на других ребят).

**Что необходимо делать:**

* Соблюдать режим детского сада дома;
* Разнообразить меню, вводить новые блюда, продукты, красиво оформлять блюдо;
* Есть вместе с ребенком, то же что и он, в одинаковое время каждый раз;
* Не заставлять есть насильно, только предложить! Прием пищи должен быть приятной процедурой;
* Объяснить, что можно не есть всю порцию, но можно попробовать новое блюдо, и узнать понравится оно тебе или нет);
* Накладывать совсем небольшое количество пищи;
* Воспитывать уважение к чужому труду (отказ есть это проявление неуважительного отношения к труду человека, кто приготовил пищу);
* Готовить вместе с ребенком;
* Снизить тревогу ребенка и родителей;
* Обратить внимание на общее состояние ребенка( шатающийся зуб, десна);

Важно понять, что для родителя кажется капризами, для ребенка может быть собственной условной нормой в определенный период времени. Потребность в насыщении индивидуальна для каждого.