**Консультация для родителей дошкольников**

**«Что делать, если ребёнок отказывается от еды?»**

**Подготовила воспитатель Григорьева О.С.**

*Что делать, если ребенок отказывается от еды или не ест значительную часть того, что ему предлагают?*

**Почему ребенок плохо ест?**
Существует ряд причин, по которым может возникать снижение или полная потеря аппетита у детей разного возраста. У грудных малышей часто пропадает аппетит на фоне различных проявлений физического неблагополучия. У детей постарше полный или частичный отказ от еды может быть связан не только с плохим самочувствием, но и с *психосоциальными факторами:* стрессами, скачками развития, сменой обстановки, возрастанием интеллектуальной нагрузки.

**Физиологические причины**
Если родители хотят разобраться, почему маленький ребенок плохо ест, им стоит оценить, происходят ли в его организме какие-либо **дискомфортные физиологические процессы:**
• болевой синдром,
• лихорадка (подъем температуры, прорезывание зубов, любое заболевание,
• дискомфорт со стороны пищеварительного тракта, кожный зуд и т. д.)

Именно они могут напрямую влиять на аппетит ребенка, провоцировать отказ от еды либо повышенный уровень капризности и нежелание есть определенные группы продуктов.

**Психологические причины**
Любая стрессовая ситуация также может спровоцировать плохой аппетит у ребенка. Степень и длительность нарушений аппетита и пищевого поведения зависят как от силы стрессового воздействия, так и от индивидуальных особенностей нервной системы малыша.

**Стрессовых ситуаций в детской жизни может быть множество:**
• яркие эмоции (испуг, детские страхи, волнение, болезненные переживания);
• путешествие или переезд;
• сложная адаптация к детскому саду ;
• расставание с близким человеком или потеря любимой игрушки;
• сложности или ссоры в семье и т. д.

**Мнение специалиста:**
Иногда ребенок плохо ест или отказывается от привычных блюд под влиянием положительных эмоций: эмоционального перевозбуждения, обилия впечатлений или нежелания отвлекаться от интересного занятия. В этих случаях дети также могут легко обходиться без пищи, ведь их мозг занят обработкой ярких эмоциональных событий.

**Возможные причины плохого аппетита у ребенка в разном возрасте:**
Если родители замечают, что ребенок ничего не ест или отказывается от определенных групп продуктов, необходимо оценить его рацион и режим питания. Для этого можно в течение недели или месяца (в зависимости от возраста) вести пищевой дневник, а затем проконсультироваться с врачом, например с педиатром на плановом осмотре, соответствует ли пищевое поведение ребенка возрастным нормам.

Возможно, выяснится, что ребенок не так уж и мало ест для своего возраста, а изменения аппетита связаны с нормальными колебаниями обменных процессов в организме. Если же изменения аппетита не соответствуют потребностям малыша, необходимо разобраться в их причинах.