Добрый день, уважаемые родители!

Меня зовут Юлия Николаевна Белкова, я воспитатель детского сада №114.

**СЛАЙД № 1**

Сегодня мне хотелось бы побеседовать с вами о проблеме снижения или даже отсутствия аппетита у ребенка в период адаптации к условиям ДОУ.

Прежде всего выделим основные причины появления данной проблемы.

**СЛАЙД № 2**

Это: - напряженное эмоциональное состояние ребенка;

- непривычные блюда;

- неумение есть самостоятельно.

Следует отметить, что к снижению аппетита может приводить не только каждая причина по отдельности, но и их сочетание в различных комбинациях.

Поэтому, для предупреждения данных сложных моментов в адаптационном периоде, рекомендуем вам начать подготовку к посещению ДОУ заранее, лучше за 4-6 месяцев до предполагаемого начала знакомства с детским садом.

**СЛАЙД № 3**

Если причиной отсутствия аппетита стал переживаемый ребенком стресс из-за начала посещения детского сада, то категорически нельзя заставлять малыша есть насильно, ругать его за нежелание принимать пищу. Возможно, в первые дни посещения сада стоит покормить ребенка завтраком дома, не забыв сообщить об этом педагогам.

Стоит отметить, что воспитатели обязательно отслеживают состояние детей, и даже если малыш категорически отказывается от каши или супа, мы можем предложить ему водички, кусочек булочки. Большинство детей от этого не отказываются.

Даже такими маленькими шагами педагоги приучают ребенка к совместному приему пищи со сверстниками в новых условиях детского сада.

По мере освоения ребенка в новом коллективе, снижения уровня тревожности, проблемы с аппетитом будут решены.

**СЛАЙД № 4**

В своей практике мы очень часто сталкиваемся с тем, что дети отказываются даже пробовать еду, потому что она отличается от домашней или потому, что детям незнакомы предлагаемые в детском саду блюда.

**СЛАЙД № 5**

Поэтому мы рекомендуем вам ознакомиться с примерным ассортиментом блюд, предлагаемым детям в нашем ДОУ. И начать готовить малышу супы, каши, омлеты, запеканки, варить компоты, кисели и какао. Замечательно, если вы будете готовить вместе с детьми, одновременно рассказывая, из каких продуктов готовят то или иное блюдо, как оно называется.

**СЛАЙД № 6**

Тогда в детском саду ребенок не будет отказываться от еды, едва услышав ее название и даже не взглянув в тарелку. Да, не удивляйтесь, и такое бывает!

Включайте в рацион ребенка разнообразные продукты, не предлагайте часто одни и те же блюда, т.к. наличие стойких предпочтений в питании затрудняет приспособление к новой кухне.

Новый продукт или блюдо следует предлагать ребенку в начале трапезы небольшой порцией. Не расстраивайтесь, если малыш не станет есть новинку, не ругайте его. Через несколько дней повторите попытку. Будьте спокойны и настойчивы, и рано или поздно малыш попробует приготовленное вами блюдо.

Не стоит забывать о постепенном отказе от протертых, пюрированных блюд, о добавлении в пищу твердых кусочков для развития у ребенка навыков жевания.

Также следует постепенно (на 10-15 минут в день) сдвигать ваш режим питания, приближая его к режиму питания в детском саду.

**СЛАЙД № 7**

В нашем ДОУ дети групп раннего возраста завтракают в 8ч.20мин., получают второй завтрак в 10ч., обедают в 11ч.40мин., полдничают в 15ч.30мин. Ужин дома рекомендуется около 19ч.

Постарайтесь кормить ребенка в одно и то же время, отучайте от перекусов и не давайте сладости с собой в детский сад!

Соблюдение этих несложных рекомендаций поможет нормализовать аппетит ребенка.

**СЛАЙД № 8**

Еще одна распространенная проблема отказа от еды ребенком в детском саду – это неумение есть ложкой и пить из чашки самостоятельно.

Специалисты советуют учить ребенка держать ложку с 9-10 месяцев. Если малыш интересуется едой, тянет в рот кусочки пищи, то, скорее всего, он «созрел» для ложки.

**СЛАЙД №9**

Приготовьтесь к тому, что процесс обучения будет долгим и не очень чистым, не поддавайтесь соблазну накормить ребенка самостоятельно, «быстро и чисто», не упустите момент!

В процессе обучения вам помогут несколько простых советов:

**СЛАЙД №10**

- Используйте непромокаемую скатерть и нагрудник. (Так вам легче будет сохранить чистоту.)

- Откажитесь от бутылочек и поильников. (Рука ребенка к 1,5 годам достаточно развита для удержания чашки, а долгое использование бутылочек тормозит развитие ручной умелости.)

- Купите малышу красивую детскую посуду и столовые приборы.

(Тем самым вы вызовете у малыша положительные эмоции и начнете развивать эстетический вкус.)

**СЛАЙД № 11**

- Начинайте обучение с любимой еды ребенка и на голодный желудок. (Любимая еда сделает процесс наиболее комфортным. А сытый малыш превратит ложку в очередную игрушку.)

- Накладывайте в тарелку немного густой пищи (каши, пюре, творожок), в чашку наливайте 2-3 глотка жидкости. (Лучше по мере съедания добавить еще). Это поможет вам свести к минимуму необходимость уборки и стирки.

 - Не ругайте малыша за испачканную одежду, мебель, пол. (В противном случае ребенок начнет испытывать негативные эмоции от процесса самостоятельного приема пищи и может оказаться есть сам.)

- Тренируйтесь в играх (кормите игрушки, пересыпайте песок ложкой в ведро и т.п.), развивая тем самым мышечную память, повышая ловкость и точность движений.

**СЛАЙД № 12**

- Если ребенок капризничает или заболевает, то отложите процесс обучения, чтобы не вызвать отрицательного отношения к самостоятельной еде ложкой.

- Докармливайте малыша всегда другой ложкой («а вдруг он захочет есть сам!»).

**СЛАЙД № 13**

- Подключайте к процессу обучения всех членов семьи. (Договоритесь о том, что если мы учим малыша есть ложкой, то так делают все члены семьи, без исключения. Даже для бабушки!)

- По возможности, обедайте вместе, т.к. детям свойственно повторять за взрослыми, и освоение навыка пойдет быстрее.

- Не давайте гаджеты, т.к. малышу нужно сосредоточиться на процессе обучения еде ложкой, а во время просмотра мультфильма он сделать этого не сможет.

**СЛАЙД № 14**

В заключении хотелось бы отметить, что чем раньше вы начнете готовить ребенка к посещению детского сада, тем легче и безболезненнее он привыкнет к новым условиям.

**СЛАЙД № 15**

Спасибо за внимание!