**Рекомендации для родителей МБДОУ д/с №85**

**по психологическим аспектам организации питания у детей:**

**1.** Избегайте отрицательных эмоций во время кормления ребенка, а так же ссор и неприятных разговоров.

**2**.Не вынуждайте детей сидеть за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и отрицательно сказывается на восприятии ребенком процесса употребления пищи.

**3.**В помещении не должно быть душно и жарко. Это тоже может снижать аппетит

**4.**Крайне отрицательно влияют на аппетит, формирование вкусовых привычек грубые ошибки, допускаемые взрослыми в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом, например одергивания, типа: «НЕ ЧАВКАЙ», «НЕ КРОШИ», «КАК ТЫ ДЕРЖИШЬ ВИЛКУ?!»

**5.** Для положительного восприятия ребенком процесса приема пищи важно создание и соблюдение особого ритуала.

**6.** Необходимо приучать ребенка к полной, красивой сервировке стола, посуде, сменяемой после каждого блюда, столовым приборам( на четвертом году жизни-вилка, на 5 ом году – можно и нож.)

**7.** Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения взрослого. Он должен обязательно отблагодарить тех, кто сервировал стол и готовил еду, убрать за собой посуду.

**8.** Приятная музыка, которая нравится детям, также способствует повышению аппетита, задает определенный ритм. Но он не должна быть очень быстрой и громкой, чтобы не отвлекать на себя все внимание ребенка.

**9.** Если ребенок отказывается от еды, потому что он устал или расстроен, озвучьте его чувства и предложите немного отдохнуть, а уже потом покушать.

**10.** По возможности не сажайте ребенка во время приема пищи спиной к двери, так как такое положение в пространстве способствует появлению тревожности, а она в свою очередь, снижает аппетит. Потребность в безопасности – это главная потребность и от ее удовлетворения зависит все остальное, в том числе и желание приема пищи.

**11**. Откажитесь от **«сделок» -**обещаний ребенку чего- то взамен за съеденный обед, это снижает ценность еды в его глазах. Вредны уговоры, запугивания.

Профессор А. А. Кисель писал:«Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста»

**12.** Дети впечатлительны, внушаемы. Поэтому, когда взрослые допускают при ребенке частые фразы о том, что «он привередлив в еде», «ничего не ест» и т. д. – это отрицательно влияет на аппетит ребенка.

**13.** Необходимо давать информацию ребенку о составе блюда, способе его приготовления, о его пользе. Особенно – при знакомстве с новым блюдом.

**14.** Можно использовать такие приемы, как загадывание загадок о продуктах, беседы - рассуждения и т. д.