**Рекомендации по профилактике и коррекции нарушений  
пищевого поведения у детей**

1. ИГРАЙТЕ С РЕБЕНКОМ НА ТЕМУ ЕДЫ

* Пробуждайте познавательный интерес и воображение ребенка, задавайте новые акценты, об­ращая внимание на запах и внешний вид пищи.
* Организуйте сюжетно-ролевые игры на тему еды: «Ресторанчик», «Обед», «Торжественный бан­кет», «День рождения» и т. д.
* Включайте тему еды в игровые ситуации. Например: машинки «проголодались» и отправились на заправочную станцию «подкрепиться».
* Сделайте прием пищи продолжением игрового взаимодействия. Предложите детям совершить «путешествие» в другие страны, где существуют иные традиции приема пищи.

1. ОРГАНИЗУЙТЕ ПРИЕМ ПИЩИ КАК СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

* Садитесь за стол вместе с детьми и подсказывайте им, как пользоваться столовыми прибора­ми, брать хлеб, отламывать вилкой кусочки, вытирать рот и руки салфеткой и т. д.
* Обсуждайте вкусовые качества еды.
* Напоминайте правила поведения за столом, поощряйте правильные действия ребенка во вре­мя приема пищи.
* Создавайте дружескую атмосферу, хорошее настроение, обеспечивайте комфортное взаимо­действие всех сидящих за столом.

1. ПРОБУЙТЕ ЕДУ

* Не заставляйте ребенка есть, предлагайте пробовать еду в качестве интересного познава­тельного эксперимента.
* Проведите игру в дегустацию: предложите попробовать блюдо и угадать, из каких продук­тов оно приготовлено.
* Предложите отгадать «вкусовые» загадки или попробовать еду с закрытыми глазами.
* Обсуждайте с ребенком запах еды, т. к. большую часть вкуса определяют рецепторы, ответ­ственные за различение запахов.
* Вводите новое блюдо в рацион ребенка правильно: предложите ему подержать во рту или понюхать новый продукт, заедая его вкусным десертом или съев небольшой кусочек люби­мой пищи до экспериментов с новыми блюдами.

1. СДЕЛАЙТЕ ПИЩУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ

* Украшайте блюда.
* Используйте нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других матери­алов, сделанные дошкольниками.
* Блюдам можно придать забавную, необычную форму или добавить простое украшение.

5. НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ЕСТЬ, НО РЕГУЛЯРНО ПРЕДЛАГАЙТЕ

* Настраивайте детей на обед, возвращаясь с прогулки: обсудите, как все проголодались, попросите прислушаться к своему организму, рассказать, что они чувствуют.
* Добивайтесь того, чтобы дети сами стремились сесть за стол и поесть.
* Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершенности процесса, спо­собности позитивно «справиться» с едой. Большие объемы пищи нередко пугают, тогда как просьба добавки заразительна.
* Постепенно выходите на нормативные порции.

1. СТИМУЛИРУЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

* Поддерживайте физическую активность, подвижность детей, создавайте условия для разно­образных движений, обеспечивающих здоровый обмен энергией.
* Обсуждайте во время выполнения физических упражнений телесные ощущения и впечатле­ния, чтобы ребенок «знал» свое тело, чувствовал его состояние.

7. НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ВЕС И ФИГУРУ

* Никогда не поднимайте и не поддерживайте обсуждение с ребенком проблемы питания, ве­са, похудения.
* Не переносите взрослые культурные стереотипы на детей.

1. СИНХРОНИЗИРУЙТЕ ПИТАНИЕ ДОМА И В ДЕТСКОМ САДУ

* Старайтесь кормить ребенка дома в то же время, что и в ДОО.
* Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой.

1. УЧИТЫВАЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

* Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор и без веских оснований отда­вать предпочтения одним продуктам и не любить другие. Этот выбор продиктован как инту­итивными потребностями в определенных веществах, так и своеобразием личности.
* Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения.

*Литература: Авдулова Т.П. (канд. психол. наук, доцент кафедры Московского педагогического государственного университета) «Дети плохо едят: в чем причина и что делать» // Справочник старшего воспитателя, №10, 2016 г.*