

## ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ?

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают само утверждаться самым неподходящим способом.

### Как предотвратить проблему:

\* ВЫ — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком и то же, что и он.

- Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставляйте его есть насильно.
- Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет не вежливо»
- За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
- Почаще что-нибудь готовьте вместе.

### Как справиться с проблемой, если она уже есть?

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу.

Объясните ребенку, что пищу нужно пережевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо пережеванной пищи больше полезных веществ, а это поможет ему вырасти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло.

Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком разборчив в еде.

Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте свое отношение к еде.