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 самоутверждаться 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 заставлять есть насильно.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет, есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- ✓ 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 прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло:

Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно. добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком 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 этой еде.