

## Ребёнок 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:

1. Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и то же, что и он.
2. Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно. Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
3. Ребёнок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
4. За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
5. Почаще что-нибудь готовьте вместе.
6. Как справиться с проблемой, если она уже есть
7. Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу: Объясните ребёнку, 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 ребёнок 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 ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

