

## Ребенок плохо ест или отказывается от еды



Рекомендации родителям дает педагог-психолог Наталия Смирнова

Многих родителей волнует вопрос детского питания. Особенно остро стоит этот вопрос у родителей детей-малоежек. Как организовать режим дня? Чем накормить ребенка? Как это делать?

Родители, которые стремятся, во что бы то ни стало накормить своего ребенка, пробуют множество разных способов: кормят с ложечки, читают во время еды книжки, включают мультфильмы, ставят на стол игрушки, обещают подарок за съеденную еду или грозят наказанием.

Надо помнить о том, что аппетит зависит не только от чувства голода, но и от самочувствия ребенка, его настроения, а может, он увлечен каким-то интересным занятием или считает блюдо невкусным. Может быть, в семье нет четких правил приема пищи и часты перекусы вкусняшками?

Как же поступить?

- Не надо заставлять ребенка съедать всю еду, которую ему положили, лучше уменьшить порции.

- Не следует превращать ритуал приема пищи в игру. Лучше поиграть и покормить с малышом кукол до приема пищи, а после отправиться есть и ребенку.
- Постарайтесь, чтобы за стол садилась вся семья, чтобы ребенок видел и участвовал в семейных традициях. Можно красиво украсить блюдо ребенка полезными продуктами. Сервировать нарядно стол и привлечь к этому малыша.
- Кормите ребенка, когда он спокоен и доброжелателен, не стоит кормить, если ваш малыш расстроен, плачет или хулиганит.
- Не настаивайте на еде, если приготовленное блюдо ребенку не понравилось. В такой ситуации можно предложить малышу вместе приготовить суп, салат или пирожки, т.е. поиграть в «Поварят». Такая идея ребенку обязательно понравится, он с удовольствием будет вам помогать и как истинный шеф - повар, попробует свой кулинарный шедевр.

Если ребенок весел, энергичен, активен и жизнерадостен, не стоит придавать большого значения тому, что он мало ест. Пересмотрите и проанализируйте пищевые предпочтения ребенка, скорректируйте режим дня и промежутки приема пищи.

Но если ребенок хронически мало ест, не прибавляет в весе, быстро утомляется, выглядит болезненно, жалуется на плохое самочувствие, следует обратиться за консультацией к врачу.