



Если ребенок плохо ест

Как только наступает время обеда, у вас начинаются проблемы? Еще недавно ваш малыш безропотно ел все, что давали, а теперь требует бутерброды с джемом, а на овощи кривится и говорит «фу»?

Иметь дело с привередой не просто, но, как бы трудно вам не приходилось, не давайте событиям на кухне перерасти в

настоящую войну.

Несколько советов :

1. Постарайтесь разнообразить еду. Чем чаще вы будете предлагать ребенку новые блюда, тем больше разной пищи он будет есть.
2. Не сдавайтесь. Не переставайте предлагать ребенку блюдо только потому, что он отказался от него пару раз.
3. Сами подавайте пример и ешьте здоровую пищу. Старайтесь не приносить домой чипсов, печений, пирожных и другой еды, не полезной для вашего ребенка.
4. Не пытайтесь угрозами заставить ребенка есть. Если вы обещаете вознаграждение, ребенок подумает «наверное, это и правда гадость, если потом мне обещают такое!».
5. Не заставляйте ребенка съесть все до конца. Аппетит детей составляет примерно четверть от аппетита взрослого, поэтому не заставляйте ребенка съесть больше, чем он может.
6. Позвольте ребенку выбирать самому. Если пища, которую предпочитает ребенок, достаточно питательна, позвольте ему есть именно ее. Пусть вас не смущает, если он ест одно и то же довольно долго.
7. Предложите ребенку перекусить между основными приемами пищи. Если ребенок плохо поел, попробуйте через пару часов предложить ему что-нибудь полезное - свежий фрукт, овощ или цельнозерновой крекер. Так вы будете уверены, что он не голодает.