

Что делать, если ребенок отказывается от еды

«Скушай ложку за маму, ложку за папу... Вот и зайка с тобой кушает, и мишка... Не крутись! Не размазывай кашу по тарелке! Пока все не съешь — из-за стола не выйдешь...»

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 мультики, ставят на стол игрушки, обещают награду или грозят наказанием.

Почему ребенок отказывается есть?

Аппетит зависит не только от чувства голода, но и от самочувствия и настроения ребенка. Малыш может отказываться от еды, если он чем-то расстроен или поссорился с родителями, увлечен каким-то интересным занятием или считает приготовленное блюдо невкусным... Кроме того, проблемы с едой — нередко результат чрезмерной обеспокоенности родителей и отсутствия четких правил приема пищи.

Что делать:

- 1) Не стремиться к тому, чтобы ребенок съел всю еду, которую ему положили;
- 2) Не настаивать, если приготовлено то блюдо, от которого он обычно отказывается. Можно делать так. Со словами «Я знаю, что ты не любишь котлеты...» раскладывать их всем, кроме него. Повторить это в течение нескольких дней. Скорее всего, родительский отказ от борьбы заставит ребенка задуматься;
- 3) Не пытаться накормить ребенка, который балуется;
- 4) Не превращать прием пищи в игру;
- 5) По возможности садиться за стол всей семьей;
- 6) Красиво сервировать стол, во время еды говорить только о хорошем;
- 7) Готовить вкусную еду — такую, чтобы и самим получать от нее удовольствие;

Ребенка, который хронически мало ест, не прибавляет в весе и жалуется на боли в животе, следует показать врачу.