**Если ребенок плохо ест**

**Время еды должно быть периодом 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 являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.**

**Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.**

**Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой пор­ции каждого блюда, иначе это будет невежливо».**

**Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.**

**Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор.**

**Почаще что-нибудь готовьте вместе.**

**Как справиться с проблемой, если она уже есть**

* **Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, накла­дывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите малышу, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки.**
* **Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку 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 привередлив в еде, для начала да­вайте ему новую еду очень маленькими порциями. Не застав­ляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокой­ный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положи­тельное отношение к конкретной еде.**