

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ «Правила для малоежек»**

Как правило, всем родителям хочется, чтобы их дети съедали завтрак, обед, ужин и при этом просили добавки. Но чаще всего в жизни получается, что родители буквально «заставляют» ребенка покушать, «ложечку за маму, ложечку за папу...». Знакомые слова? Давайте же разберемся, так ли полезно, на самом деле, заставлять ребенка кушать.

Если Ваш ребенок не отстает от своих сверстников, растет и развивается хорошо, и чувствует себя замечательно, то совсем не стоит его заставлять, это может привести к расстройству желудка, и еще большим снижением аппетита. «Перевоспитание малоежки» - достаточно долгий процесс, который может занять не один месяц. Главное чтобы в этом принимали участие все члены семьи. И использовали несколько простых советов. Давайте разберемся каких:

1. Не кормите ребенка насильно, чтобы ребенок кушал хорошо, у него должен появиться аппетит. Не нервничайте, если ребенок пропустил, например «ужин».
2. Не заставляйте доедать всё, что лежит в тарелке. Может эта порция слишком большая?
3. Уберите все игрушки перед едой, чтоб ребенок не отвлекался.
4. Не используйте еду в качестве поощрения или наказания ребенка.
5. Старайтесь избегать «перекусов».
6. Предоставляйте ребенку еду на выбор, это поможет ему почувствовать свою значимость.
7. Готовьте еду вместе. Детям намного интереснее кушать еду, которую приготовили они «сами».
8. Прием пищи должен быть приятным занятием, которое способствует правильному отношению к еде.
9. Старайтесь красиво накрыть стол, купите ребенку посуду, привлекающую его внимание.
10. Вы должны уважать выбор вашего ребенка, знать, что он любит, а от чего отказывается.