

"Если у ребёнка плохой аппетит"

Одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются современные родители в воспитании детей, является проблема, связанная с питанием ребенка, а в частности, его отказом от еды. Зачастую детей дошкольного возраста бывает очень трудно усадить за стол и заставить покушать, причем как дома, так и в детском саду. Между тем, не стоит забывать, какое огромное значение имеет правильное и полноценное питание для роста и развития ребенка-дошкольника. Что же можно посоветовать родителям, чьи дети плохо кушают?

Что НАДО делать:

1. Создавать семейные традиции. Являясь полноценным участником семейного обеда или ужина, ребенок, находясь на равных с остальными членами семьи (у него есть свое место за столом, свои посильные обязанности, например, расставить посуду или разложить салфетки) с удовольствием будет подражать взрослым, которые едят, сидя всей дружной семьей, в хорошем настроении.
2. Привлекать ребенка к сервировке стола. В зависимости от своего возраста, он может красиво расставить тарелки и кружки, разложить столовые приборы, салфетки и т.д.
3. Привлекать ребенка к готовке. Он может, например, помочь маме пересыпать крупу, налить воду в кастрюльку или раскатать тесто.
4. Играть с ребенком в игры, сюжет которых связан с приготовлением еды, например, устроить обед для мишки и его гостей. Пусть ребенок почувствует себя главным и ответственным за «кормление» любимых игрушек.
5. Вводить новые блюда в рацион питания ребенка очень осторожно и аккуратно. Внимательно проследить за реакцией ребенка на вкус и внешний вид новой для него еды.
6. Личным примером демонстрировать удовольствие от приема пищи.
7. Сделать кухню местом, в котором ребенку приятно и комфортно находиться.

Что НЕ НАДО делать:

1. Заставлять ребенка есть, когда он не хочет.
2. Перекармливать ребенка и давать ему слишком большие порции еды. Лучше положить добавку, если ребенок попросит. А заодно не забыть удивиться и похвалить чадо.
3. Превращать обед в игру, развлекать ребенка сказками, книжками и игрушками. Это вредно и формирует у детей неправильное отношение к еде.
4. Запугивать ребенка, например, «Будешь плохо кушать – не вырастешь большой» и т.д.
5. Всегда предлагать еду только по своему выбору, игнорируя мнение ребенка.
6. Торговаться с ребенком («Пока не поешь, не пойдешь играть»).
7. Показывать свою крайнюю озабоченность, нервничать.
8. Громко жаловаться на плохой детский аппетит, особенно в присутствии ребенка.
9. Вести себя некорректно, например, тянуть ребенка за стол, когда он увлечен игрой или занят своими делами. Проявляйте уважение: предупредите ребенка заранее, что скоро обед, и дайте ему возможность доиграть спокойно.
10. Смотреть за едой телевизор.