**ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Если ребенок плохо ест**

Время еды должно быть временем 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 — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
* Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
* Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
* Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
* За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
* Почаще что-нибудь готовьте вместе.

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

*Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу:*

* Объясните ребенку, что пищу нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему 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 разборчив в еде:*

* Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.