

## Если ребенок плохо ест?

*Шпаргалки по воспитанию детей  
для педагогов и родителей*



*Наши дети каждый день предлагают нам такие ситуации, с которыми очень и очень непросто разобраться с ходу. Но и оставлять решение «на потом» тоже нельзя: слишком уж зависит от наших действий в этих ситуациях будущее наших детей.*

*Предлагаем Вам рекомендации по решению некоторых проблем, возникающих во взаимоотношениях с ребенком.*

7. не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, ни-какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь

есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.



### Салат «Лакомка»



Очищенные от кожуры яблоки и груши нарежьте кубиками, из слив достаньте косточки, очищенные от кожуры плоды разрежьте пополам. Очень мелко нарубленный лук ошпарьте кипятком, отцедите и остудите. Орехи слегка подсушите на сковороде, 2 столовые ложки оставьте для украшения салата. Нарежьте кубиками промытые помидоры. Все приготовленные продукты сложите в миску. К сметане добавьте соль, сахар и измельченный лук. Залейте салат сметаной и перемешайте. Переложите в салатницу, украсьте оставшимися орехами и ломтиками помидоров.

2. не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.



## ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ?

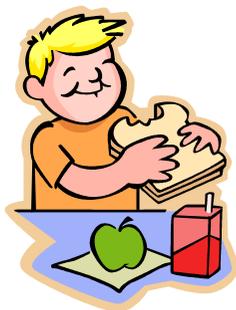
Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

### 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 больше полезных веществ, а это поможет ему вырасти 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. **НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

Последовательность блюд должна быть постоянной.

Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.

Не надо разговаривать во время еды.

Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

## ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Громких разговоров и звучания музыки.  
Понуканий, поторапливания ребенка.  
Насильного кормления или докармливания.

Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

## КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

### СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное!