

## «МАЛОЕЖКИ»

Ситуация, когда ребенок ест мало и редко встречается довольно часто. Это, конечно, не может не беспокоить родителей. Каждый прием пищи становится серьезным испытанием для их нервной системы.

Если малыш здоров и весел, но при этом ничего не ест или ест мало – это не его проблема, а ваша. Не сравнивайте своего ребенка с другими. Важнейший вопрос, который вы должны себе задать, звучит так: «Ребенок не хочет есть или не может?» Первое – абсолютно нормально, а вот второе, как правило, означает, что у малыша неполадки со здоровьем.

### **Нормально, если**

- Ребенок отказывается от еды, потому что занят (играет, смотрит мультфильм), только что проснулся и не успел проголодаться, слишком возбужден, чтобы есть.
- Малыш не ест, потому что болен. Когда организм борется с инфекцией или вирусом, снижение аппетита – это естественно. Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть, лучше следите за тем, чтобы он больше пил, и сосредоточьтесь на лечении болезни, а не на том, чтобы запихнуть в малыша суп или кашу.

Если самочувствие чада не вызывает опасений у мамы и врачей, то прежде всего стоит обратить внимание на то, как привыкли есть в семье.

Плохой аппетит у детей может быть по разным причинам. Каждый ребенок индивидуален. Кроме того, у маленького ребенка могут быть свои вкусовые пристрастия, как бы нам, взрослым, это ни казалось невозможным.

«Перевоспитание» малоежки — процесс длительный, может занять несколько месяцев, и в нем должны принимать участие все члены семьи без исключения. Поэтому крайне важно, чтобы и родители, и бабушки, и дедушки, и старшие братья и сестры соблюдали нижеперечисленные рекомендации!

1. Не кормите ребенка насильно, уважайте его отказ. Чтобы малыш ел хорошо, у него должен появиться аппетит. Не переживайте, если он пропустил завтрак, обед или ужин.

2. Не уговаривайте, не заставляйте ребенка доедать все, что лежит на тарелке. Возможно, порция слишком большая для вашего малыша.

3. Не развлекайте ребенка во время приема пищи (уберите игрушки, книги, выключите телевизор).

4. Не используйте еду в качестве поощрения или наказания ребенка.

5. Не показывайте ребенку, насколько для вас важно, чтобы он съел предложенную ему пищу. Ребенок, осознавший это, вполне может начать манипулировать вами.

6. Избегайте «перекусов», т. к. именно «перекусы» являются причиной снижения аппетита у детей.

7. Ограничьте время приема пищи до 20 минут. По истечении этого времени уберите еду со стола до следующего раза.

8. Предоставляйте ребенку право выбора между двумя-тремя вариантами пищи. Это позволит ему почувствовать свою значимость.

9. Готовьте вместе с ребенком. Дети гораздо охотнее едят ту пищу, которую приготовили «сами».

10. Новое блюдо предлагайте ребенку только тогда, когда он проголодался, причем не менее 10–12 раз, прежде чем сделать вывод, что эта еда ему не нравится. Вначале давайте небольшое количество пищи (из расчета 1 столовая ложка на каждый год возраста). Если ребенок съедает все, в следующий раз порцию можно увеличить.

11. Прием пищи должен быть приятным занятием. Совместные семейные трапезы и пример окружающих способствуют формированию у ребенка правильного отношения к еде.