

**Нельзя допускать торопливости во время еды, но не следует и затягивать время пребывания ребенка за столом.** Длительность обеда не должна превышать 30 минут. Кормить ребенка следует терпеливо. Дети должны привыкнуть спокойно и тщательно пережевывать пищу, так как во время пережевывания выделяется больше слюны, что способствует лучшей обработке пищи.

**Очень важна обстановка во время еды. Упрашивания и уговоры так же, как и окрики за столом, совершенно не допустимы.** Во время еды не следует делать ребенку строгие замечания («Как ты сидишь! Опустить ноги!») и выговоры, обсуждать, допустим, его плохие отметки и шалости. Для всего есть свое время! Обо всем этом можно поговорить с ребенком, когда он выйдет из-за стола. А во время трапезы с вашим малышом – разве это плохая компания? - обязательно *старайтесь создать радостную атмосферу, в которой он будет видеть свою маму только улыбающейся, а не сердитой.*


**Не давайте ребенку блюда, которые ему не нравятся.** Если он не любит капусту – так почему бы вам тогда не престать продолжать упорно класть ее в борщ? Предоставьте детям возможность выбора. Даже у самого маленького ребенка можно спросить: «Что ты хочешь, чай с лимоном или какао?»

Ласково и спокойно предлагайте ребенку еду и так же спокойно относитесь к отказу, старайтесь открыто не проявлять своего недовольства. Вместе с этим прекратите все споры по поводу еды.


Старайтесь вкусно готовить и красиво оформлять блюда, только не переусердствуйте в своем стремлении, чтобы не воспитать маленького гурмана. **Разрешите малышу участвовать в процессе приготовления пищи:** пусть он даже всего лишь будет что-то насыпать или перемешивать. Ведь уже это нередко может вызвать аппетит.

**Научите хорошим манерам кукол.**

Посадите их за стол, поставьте перед ними тарелочки, обратите их внимание на то, что им следует наклоняться над тарелкой, не крошить и не проливать пищу на стол, вытирать руки и рот салфеткой. С помощью такой игры ваш малыш легко научится хорошим манерам поведения за столом и сам, да еще будет и вас поучать.



**Ребенок не хочет есть...  
Что делать??**



Подготовила:  
педагог-психолог  
Ситникова Елена Викторовна

The complex block is a vertical panel with a yellow header containing a target icon and a dotted line. Below the header is a large speech bubble containing the text 'Ребенок не хочет есть... Что делать??'. Underneath the speech bubble is an illustration of a mother and a child sitting at a table. The child is eating messily, with food on their face and hands. The mother is also eating messily. Below the illustration is a dotted line and a red triangle pointing to the right, followed by the text 'Подготовила: педагог-психолог Ситникова Елена Викторовна'.

Кому из родителей не знакомы подобные сцены? Ребенку только еще повязывают фартучек, ему еще только пододвигают тарелку с супом или кашей, а он уже недоволен, уже отказывается есть. При этом не действуют ни уговоры, ни разнообразные ухищрения и уж тем более угрозы. А во всякого рода препирательствах, типа: «Ешь!» - «Не буду!» - «Не встанешь из-за стола, пока тарелка не будет чистая!» - «Ну, и, пожалуйста, останусь тут жить!» - мы опять-таки обречены на поражение, потому что последнее слово все равно остается за ребенком.

Безусловно, каждая мама, у ребенка которой по каким-то причинам ухудшился аппетит, просто мечтает, чтобы ее дитя ело более охотно (причем они совершенно уверены иногда в катастрофических последствиях подобного явления даже в том случае, если чадо кушает нормально, а **все страхи являются лишь иллюзией**). При этом некоторые из них стараются любой ценой накормить свое чадо, даже против воли.

Этим самым они, конечно же, способны добиться сиюминутной победы – в данный конкретный момент тарелка окажется пустой, но при этом уже в ближайшем будущем могут возникнуть другие трудности. Ведь **насильное кормление никогда не приносит успеха: наоборот, чем настойчивее применяется такая практика, тем хуже ест ребенок. К тому же, пища, съеденная по принуждению, имеет обыкновение хуже усваиваться.**

Нередко мамы жалуются на плохой аппетит ребенка только потому, что просто **не представляют себе его истинные потребности** и, заранее испугавшись, просто не пытаются вникнуть в тонкости ситуации. Например, *на втором году жизни, когда ребенок перестает столь интенсивно расти, он начинает отвергать предлагаемую ему пищу в том количестве, в котором он поглощал ее раньше.* И в этом случае у мамы не должно быть никаких поводов для беспокойства: ни один ребенок, если он действительно хочет есть, не будет отказываться от еды.

*К двум-трем годам дети вдруг перестают любить каши и категорически отказываются от молочных блюд.* Для мамы это настоящая трагедия, а малыш выглядит вроде бы и неплохо. И здесь ничего удивительного нет: сколько можно есть одно и то же?



**Поменяйте на время традиционное меню** и предложите вашему маленькому упряму (а он, в принципе, ни чем не отличается от своей мамочки, которой сегодня хочется соленья, завтра сладенького, а послезавтра – «сама не знаю чего») что-нибудь новенькое. Эффект превзойдет все ваши ожидания, и возвращение к кашам и молочным продуктам впоследствии тоже вполне возможно.

### **Несколько конкретных советов:**

**Ребенок должен садиться за стол в определенное время и не раньше, чем через три часа после очередного приема пищи.** В промежутках между завтраком, обедом, полдником и ужином не следует давать детям никакой еды, даже чая. Это касается и сладостей, способных понижать аппетит на длительное время.

**Пить ребенку нужно давать также в определенное время.** Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое бы удовлетворяло потребность растущего организма. С этой целью к каждому кормлению добавляется жидкое блюдо: в завтрак – молоко, какао, чай; в обед – суп, компот, кисель; на полдник – молоко, кефир, простокваша, чай, настой шиповника, фрукты (так как многие из них содержат большое количество жидкости); к ужину – кисель, молоко.