ЕСЛИ РЕБЁНОК ПЛОХО ЕСТ

Время еды должно быть периодом 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 являетесь для ребёнка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.

Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо».

Ребёнок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.

Во время еды вовлекайте ребёнка в неторопливый разговор. Почаще что-нибудь готовьте вместе.