**Ребёнок плохо ест, что делать?**

Разобраться с вопросом раз и навсегда поможет знание причин, почему ребенок может начать плохо есть, капризничать и хулиганить за столом.

Итак, распространенные проблемы во время приема пищи у детей:

• Ребенок мало ест

• Долго ест, часами ковыряется в тарелке

• Балуется за едой, плюется и раскидывает кашу

• Открывает рот только под рекламу

• Все поют, пляшут, развлекают чадо, пока тот ест

• Играем и читаем за столом, а то рот не открывает

На самом деле, все эти проблемы искусственно созданы самими родителями. Ребенок мало или плохо ест, значит неголоден. Прекратите кормление и дождитесь следующего, стараясь избежать перекусов. Попробуйте «нагуливать» аппетит, подольше находясь на свежем воздухе и играя в активные игры.

Вероятно, вы кладете слишком большие порции. Проследите, сколько еды съедает ребенок за один прием, и определите норму. Все индивидуально, совсем необязательно придерживаться книжных догм.

Пересмотрите меню, возможно, ребенку просто не нравятся блюда (да простят меня мамы, читающие эту статью). Существует огромное количество рецептов специально для детского питания, простых, вкусных, разнообразных. Колоссальное значение для маленьких гурманов имеет и сервировка блюда. Вот представьте: перед вами на тарелке классический кусок запеканки и такое же угощение, но в форме рыбки. Что вы выберете? Мы с Тимофеем давно экспериментируем, и собрали целую коллекцию рецептов, которую презентуем вам в электронной книге.

Дети быстро схватывают что можно, а что нельзя. И если вы сто раз говорили, что нехорошо бросать хлеб под стол, вероятно, несколько раз вы все же позволили это сделать.

Только безоговорочные правила и последовательность действий позволят наладить порядок:

• За едой не играют. Стол и стул для кормления – не место для игрушек

• За столом едят, а не читают или смотрят телевизор

• Во время еды не поют и не пляшут

• Четкая схема кормления каждый раз без исключений: «сели за стол- поставили тарелку- открываем рот- кладем еду- пьем- блюда закончились-вышли из-за стола- процесс приема пищи окончен»

Закрепляйте навыки элементарного этикета в форме игры. Посадите кукол, зайчиков, мишек за стол и устройте обед или чаепитие по всем правилам. Правда, этот прием сработает у детей от двух лет. Посудку и даже пластмассовые продукты для игры можно купить в любом отделе игрушек.

К порядку лучше конечно приучать с раннего возраста. Но в любом случае еще не все потеряно! Родительский пример – самый эффективный метод воспитания. Ужинайте, если есть возможность, всей семьей, спокойно, аккуратно. Дети все понимают, хоть в душе и шалунишки.