В большинстве случаев дети едят не столько, сколько мы считаем нужным, и предпочитают то, что по нашему мнению, как раз не идёт им на пользу. Во многих семьях регулярно разыгрываются драмы во время еды. По данным исследования, происходит это в каждой третьей семье.

Проблема с едой – прежде всего проблема взрослых, которые не могут понять, что здоровый ребёнок не будет добровольно голодать. Родители, в ожидании, что ребёнок в очередной раз откажется от еды, начинают нервничать, сердиться и придираться по мелочам к нему уже во время еды, нагнетая таким образом обстановку, создавая негативную обстановку во время приёма пищи. Видя, что мама становится несдержанной и сердитой за столом, ребёнок вообще теряет аппетит. И образуется замкнутый круг. Чем хуже ест ребёнок, тем более раздражительнее становятся родители.

Психологи дают несколько рекомендаций, которые помогут родителям решить проблему с едой и даже сделать её для ребёнка удовольствием.

* Установите определённый режим питания и конкретный выбор продуктов.
* Есть следует только за столом, не перехватывать между приёмами пищи никаких вкусненьких кусочков и пить только чистую воду.
* Как только ребёнок захочет есть самостоятельно, предоставьте ему эту возможность, не препятствуйте, даже если речь идёт только об одной ложке.
* Дети желают видеть и возможность определить, что лежит на тарелке – не давайте слишком часто густые суп-пюре или сборную солянку с неопределённым (для ребёнка) содержанием. Такие блюда вызывают у ребёнка мало доверия.
* Никогда не принуждайте есть ребёнка всю тарелку до конца и избегайте таких выражений, как «ещё ложечку за бабушку» или «если ты не съешь, маме будет грустно».
* Позвольте ребёнку принимать участие в общей еде – с самого начала не кормите его отдельно от всей семьи.
* Если ребёнок по-прежнему отказывается от еды, уберите всё со стола без сердитых комментариев.
* Если ребёнок всё же что-то есть, похвалите его за это, но не слишком бурно, сдержанно.
* В качестве психологической помощи ребёнку, кладите ему на тарелку меньше еды, чем вы хотите чтоб он съел.

Несомненно, формированию должного аппетита способствует развитие навыков самостоятельности, культуры еды. Чем увереннее и легче ребёнок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает приём пищи. От взрослого требуется терпение, уважение к ребёнку и понимание того, что овладение данными навыками – дело времени. Ловкость и аккуратность приходят не сразу. На третьем году жизни ребёнок должен научиться правильно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвёртом – вилкой, на пятом – ножом.

Приучая ребёнка к полной и красивой сервировке стола (удобная посуда, сменяемая после каждого блюда, салфетки, скатерть), вы одновременно решаете задачу воспитания положительного отношения к еде.

Ребёнок должен разумно и эмоционально положительно относиться к процессу приёма пищи. Осознанность и приятное предвкушение пищи «готовят» организм к тому, чтобы она была усвоена с пользой. В связи с этим родители могут загадывать загадки о продуктах питания, беседовать о пользе здоровой пищи.

Проявляя терпение и понимание к своему ребёнку, вы справитесь со всеми трудностями с которыми вам приходится сталкиваться в процессе воспитания.