



# Шпаргалка для родителей

## ЕСЛИ РЕБЕНОК 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 ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он. Предложить поесть, но не заставлять насильно. Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо».

Если на него не «давить», то рано или поздно он начнет есть нормально.

Почаще что-нибудь готовьте вместе.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА ЕСТЬ:

Еды накладывайте понемногу, но скажите, что приготовили достаточно и можете дать ему добавки.

Объясните ребенку, что пищу нужно жевать, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным. Если ребенок слишком привередлив к еде, для начала давайте ему новое блюдо очень маленькими порциями. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

