**Если ребёнок плохо ест**

Время еды должно быть временем 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 пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и то же, что и он.
* Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
* Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
* Ребёнок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт, есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех, здорового отношения к ней.
* За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
* Почаще что-нибудь готовьте вместе.

**Как справится с проблемой если она уже есть**

*Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:*

Объясните ребёнку, что пищу нужно прожёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

*Если ребёнок ест слишком вяло:*

Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

*Если ребёнок слишком разборчив в еде:*

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

