

Чего точно не стоит делать, чтобы накормить малоежку

- ✓ Не отрывай от активных занятий ради еды (Подожди, пока ребенок успокоится и будет готов перевести внимание на еду)
- ✓ Не обещай сладости в награду за то, что ребенок поест.
- ✓ Не перебивай аппетит между приемами пищи
- ✓ Не используй обещания наказать или токсичные фразы
- ✓ «Пока не доешь, гулять не пойдём», «Не будешь есть — не вырастешь», «Не доешь — не получишь игрушку»
- ✓ Не злоупотребляй сладостями и фастфудом, то и у ребенка с большой вероятностью будут проблем с пищевым поведением.



Как накормить малоежку



Родители, бабушки и дедушки на что только не идут, чтобы малыш не остался вовсе голодным. Даже не задумываясь о том, что именно от этого и происходит зарождение проблемы. Прибегая к различным отвлекалочкам за столом, таким как: мультфильмы на телефоне, компьютере...

Рекомендации о том, как кормить малоежек

- Важно организовать правильный режим дня и чётко ему следовать.
- Приём пищи должен быть в определённое время. Всегда.
- Все перекусы, строго после основной еды.
- Частые прогулки на свежем воздухе.
- Предлагать еду несколько раз с промежутком времени примерно в полтора часа. При этом не давать больше ничего кроме простой воды.
- Ни в коем случае не позволять собой манипулировать.
- Не заставлять есть, а занять его каким-нибудь интересным делом. После чего он сам сядет за стол, когда проголодается.



Почему ребёнок отказывается от пищи

Характеры у всех разные, а вот причины отказа от еды похожие:

- Первая — **эмоции**. Часто мешает сосредоточиться на еде возбуждение после активных игр, переживания после общения со сверстниками или чувство беспокойства и страха. Последнее возникает, например, когда родители грозятся наказать за недоедание или заставляют есть насильно.
- Вторая — **семейные пищевые привычки**. Дети копируют родителей. Поэтому если в семье принято есть перед телевизором, перекусывать сладостями или не есть рыбу, то и они с высокой вероятностью могут отказываться от еды.

Как подогреть аппетит малоежки

- ✓ Сделайте приём пищи ритуалом (Можно каждый раз сажать рядом любимую игрушку — она тоже пришла пообедать.)
- ✓ Подавайте еду вкусно (Важен не только вкус блюда в прямом смысле. Если оно еще и аппетитно выглядит, вкусно пахнет, подаётся в красивой и удобной посуде)
- ✓ Готовьте разнообразно (Старайся готовить одни и те же продукты по-разному, чтобы не вызывать у малыша неприязнь к определенным блюдам.)
- ✓ Замените «опальные» продукты (Часто бывает так, что малыш отказывается не от еды вообще, а от определённого продукта. Не беда — его, скорее всего, можно заменить похожим. Отказывается от порции рыбы? Практически столько же белка будет в порции говядины или курицы. Отказывается от мяса? В 150 граммах творога будет столько же белка, сколько в 100 граммах говядины.)

