

## **Если ребёнок отказывается от еды**

Если вы правильно себя ведёте, ребёнок ест с удовольствием. Но часто у некоторых родителей процесс кормления превращается в настоящий кошмар. Как правило, всё начинается с того, что ребёнок отказывается есть какое-то блюдо или доедать его до конца. Мама (бабушка и прочие родственники) усиленно уговаривают и заставляют, и завершается всё это слезами, а то и истерикой с рвотой.

Вы вычитали в умной книжке, что ребёнок в этом возрасте должен съедать определённое количество определённых продуктов. Вы готовили, старались. А он не ест!

А разве вы сами едите всегда по часам и строго определённое количество еды? Разве не бывает у вас порой «зверского» аппетита, а порой – никакого? И представьте на миг, что кто-то будет отслеживать, сколько еды вы за раз съели, и силком докармливать вас?

Вы убеждены, что каждый ребёнок должен есть творог – источник кальция, а ваш не ест ни в какую? Но этот элемент содержится не только в твороге. Найдите замену — и не кормите ребёнка насилино. Нет продуктов уникальных, и если какой-то вашему малышу неприятен, те же минералы, витамины и прочие полезные вещества есть в других.

«Ребёнок должен съедать всё, что положили на тарелку». Зачем? Выдумаете о ребёнке, или вам жалко продуктов? Но съеденное насилино не только не пойдёт впрок, но и может вызвать рвоту.

Ребёнок тянутся к компоту и булочке, а мясо с гарниром оставляет на потом? Ну и что? Если для вас это принципиально, не показывайте ему компот с булочкой, пока не съест мясо. Но организму ребёнка все равно, в каком порядке он всё это съест, а как существо уже кое в чём разбирающееся, естественно, малыш вначале тянутся к тому, что ему больше нравится.

1. Не превращайте обеденный стол в поле сражений!
2. Помните: полезна лишь та еда, которая съедается с

удовольствием!

3. У каждого организма своя потребность в количестве еды, свой метаболизм. И она может меняться от множества причин – от того, как активно мы провели предшествующее время, сколько энергии затратили, от самочувствия, от погоды.

4. Любой человек нуждается в еде, это одна из основных потребностей. И ваш малыш не исключение. Если он убедится, что ему разрешают есть сколько ему хочется, он съест ровно столько, сколько его организму на данный момент надо.

5. Поощряйте самостоятельность малыша пусть он перемажется, но у него не будет чувства, что его заставляют есть. Только если ребёнок устал и сам не прочь воспользоваться вашей помощью, кормите его с ложечки.

6. Не акцентируйте его внимание на продуктах обязательных и тех, что идут вместо награды. Пока для него все – еда. А если вы начнёте прятать пудинг и подсовывать мясо, он решит, что пудинг желаннее.

7. Если он макает огурец в манную кашу – да бога ради! Ведь не вам же есть этот деликатес! А ему, похоже, нравится.

8. Воспитывайте свою силу воли! Никаких «съешь ещё одну ложечку!» Наелся – значит наелся. Ему виднее.

9. Время, проведённое за столом, должно быть приятным. Поэтому воздерживайтесь от воспитательных моментов. Да, он крутится, размахивает руками, пытается говорить с полным ртом, не сидит ровно. Вы можете начать кормить его отдельно, а когда он начнёт проситься за общий стол, тогда объясните, что здесь сидят только те, кто правильно себя ведёт.

10. Не используйте еду как наказание или как награду. Никаких «будешь вести себя хорошо, дам пирожок, а плохо – пожарю котлеты». Не заставляйте есть насильно, даже если кроме стакана сока он ничего не хочет. И никогда не наказывайте лишением еды.

11. Если ребёнок проголодался задолго до обеда или ужина и просит перекусить, а вы боитесь, что это перебьёт ему аппетит,

вспомните себя. Даже если он меньше съест потом на ужин, ну и что? Значит, организму достаточно. Просто вместо перекуса, пользуясь тем, что он голоден, вы можете дать ему не вредную с вашей точки зрения булочку, а котлету или сырок. Стоит ли рассуждать о режиме, если у ребёнка «сосет под ложечкой»? Он набегался, желудок полностью справился с едой, но продолжает выпускать желудочный сок. Что же, провоцировать язву борьбой за дисциплину?

12. Еда – это главная радость в жизни малыша! Не превращайте её в её противоположность!

**Источник:** Н.В. Белов «Если ребёнок плачет»