Если ребёнок плохо ест

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не мене 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 тоже, что и он.
* Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно.
* Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
* Ребёнок имеет 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 готовьте что-нибудь вместе.
* Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

Как справиться с проблемой,

если она уже есть?

Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать 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 пищу в тарелку 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 создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

 Сервировка стола



Правила поведения за столом.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали есть торт руками, а тут мама вдруг начинает ругать! Ребенку непонятно, почему вы так поступаете…

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!

ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

Итак, учите своих детей:

* Правильно держать ложку и вилку.
* Уметь пользоваться ножом.
* Не стучать столовыми приборами о тарелку, чашку.
* Не есть с целого куска.
* Не выбирать кусок на тарелке.
* Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты есть с помощью вилки, без ножа.
* Не вылизывать тарелку, не выливать в
* ложку, не пить из тарелки.
* При доедании супа тарелку наклонять от
* себя.
* Не запрокидывать голову во время питья.
* Пережевывать пищу с закрытым ртом.
* Умеют пользоваться салфеткой, не вытирать рот, а прикладывать ко рту.
* Использованную салфетку класть справа под бортик тарелки.
* Использованные столовые приборы складывать на тарелку параллельно ручками влево, вилку зубцами вниз.
* Благодарить после еды и убирать за собой посуду.
* После еды прополоскать рот.