

# Если ваш ребенок неохотно ест

В детскую тарелку не накладывайте устрашающе огромных порций. Один вид такой предстоящей пытки отобьет любой аппетит. Лучше пусть одной порции будет недостаточно, и малыш попросит добавки. Если же потребность в пище не возникает, то незачем ее удовлетворять, наоборот, насильное кормление рождает отвращение к еде.



Не стоит запугивать ребенка страшилками типа: «Если не будешь есть кашу, станешь как Карлик - Нос». И ни за что не шантажируйте: «Не съешь суп - не прочитаю тебе на ночь сказку».



Когда малыша с детства приучают есть «за маму - папу», он не привыкает есть за себя.

Уважайте вкусы своего чада.

Если ребенок терпеть не может жареный лук, позвольте ему все-таки его не есть.

❏ Не разрешайте ребенку перехватывать что - то в промежутках между едой - чтобы не перебивал аппетит.

❏ Никаких скандалов по поводу недоеденного. Когда малыш уверяет, что уже сыт, не стоит стремиться запихнуть в него все,



что осталось на тарелке. Разрешите ему встать из-за стола, но, чур, никаких перекусов до обеда или ужина.

❏ Отлично повышает аппетит совместное приготовление еды. Если дочурка помогала вам печь блины, то и уплетать она их будет с особым азартом. Пусть даже первый блин вышел комом.

❏ У детей очень нежные слизистые оболочки, и они легко обжигаются. У взрослых слизистые загубели, и еда им нужна погорячее. Поэтому будьте осторожны! Лучше дать детям более прохладный суп, чай, какао, чем у них на глазах дуть, студить, мешать.

❏ Красиво оформленное блюдо возбуждает аппетит не только у взрослых, но и у детей!