

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ МАЛОЕЖЕК

от НИИ Питания РАМН

«Перевоспитание» малоежки – процесс длительный, может занять несколько месяцев, и в нем должны принимать участие все члены семьи без исключения. Поэтому крайне важно, чтобы и родители, и бабушки, и дедушки, и старшие братья и сестры соблюдали нижеперечисленные рекомендации!

1. Не кормите ребенка насильно, уважайте его отказ. Чтобы малыш ел хорошо, у него должен появиться аппетит. Не переживайте, если он пропустил завтрак, обед или ужин
2. Не уговаривайте, не заставляйте ребенка доедать все, что лежит на тарелке. Возможно, порция слишком большая для Вашего малыша.
3. Не развлекайте ребенка во время приема пищи (уберите игрушки, книги, выключите телевизор).
4. Не используйте еду в качестве поощрения или наказания ребенка.
5. Не показывайте ребенку, насколько для Вас важно, чтобы он съел предложенную ему пищу. Ребенок, осознавший это, вполне может начать манипулировать Вами
6. Избегайте «перекусов», т. к. именно «перекусы» являются причиной снижения аппетита у детей.
7. Ограничьте время приема пищи до 20 минут. По истечении этого времени уберите еду со стола до следующего раза.
8. Предоставляйте ребенку право выбора между двумя-тремя вариантами пищи. Это позволит ему почувствовать свою значимость.
9. Готовьте вместе с ребенком. Дети гораздо охотнее едят ту пищу, которую приготовили «сами».
10. Новое блюдо предлагайте ребенку только тогда, когда он проголодался, причем не менее 10–12 раз, прежде чем сделать вывод, что эта еда ему не нравится. Вначале давайте небольшое количество пищи (из расчета 1 столовая ложка на каждый год возраста). Если ребенок съедает все, в следующий раз порцию можно увеличить.
11. Прием пищи должен быть приятным занятием. Совместные семейные трапезы и пример окружающих способствуют формированию у ребенка правильного отношения к еде.