

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК МАЛО ЕСТ

1. Не пытайтесь накормить ребенка насильно. Это может сформировать отрицательный рефлекс на прием пищи. Если он проголодается, сам попросит поесть.
2. Наблюдайте за ребенком. Убедитесь, что потеря аппетита не связана с состоянием здоровья. Проанализируйте рацион питания, замените одни продукты на другие.
3. Не ругайте, не критикуйте и не оскорбляйте ребенка. Прием пищи не должен ассоциироваться у него с негативными переживаниями. Конфликты снижают уровень доверия ребенка к вам.
4. Не используйте еду в качестве наказания или вознаграждения. Еда должна быть едой – источником жизни, развития, удовольствия, а не средством давления.
5. Обратитесь к психологу или педиатру, если решить проблему воспитательными приемами не удалось и ребенок плохо набирает вес.