РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ

Если ребенок не хочет есть, отказывается от еды, выясните прежде всего не болен ли он. Если ребенок хорошо выглядит и правильно развивается, не волнуйтесь, если ребенок подчас не ест. Не ведите с ребенком долгих разговоров, и просто его оставьте без еды.

Если ребенок отказывается от "обыкновенной еды", например, от супа или каши, то это может быть обусловлено тем, что он хочет есть то, что "будет потом". Дайте ребенку понять, что сладкое, мясо или какое угодно другое любимое им блюдо он получит только в том случае, если съест первое.

Особенно настойчиво советуем родителям не давать детям два блюда одновременно и следующую еду не ставить на вид перед ребенком. Вид еды и ее запах вызывают у ребенка аппетит; в таком случае ребенок не будет виноват в том, что ему хочется именно этой еды.

Ребенок может отказываться от еды и потому, что вы его приучили к сладостям. В таком случае не давайте ему их в течение нескольких дней. Причина может заключаться и в том, что пища вашего ребенка слишком концентрированна или питательна (много яиц, жира, сахара). Не давайте ребенку в течение недели яиц, сократив жиры и сахар. Вы увидите, что у ребенка повысится аппетит.

А может быть, вы просто с самого начала очень педантичны и слишком много внимания уделяете тому, что он ест и сколько ест. Ребенок это чувствует, а так как он любит бывать центром внимания, перестанет есть, лишь бы привлечь ваше внимание.

Не повторяйте ребенку все время, чтобы он ел. Скажите ему раз и навсегда, что через полчаса после подачи еды все должно быть съедено; если ребенок ест медленно, сделайте ему замечание, а через полчаса еду просто уберите. И делайте это без ругани, с улыбкой. До следующей еды ему ничего не давайте есть.

На время еды уберите все игрушки. Не рассказывайте во время еды ребенку сказок, ведите, однако, за столом веселый разговор.

По другому ведите себя в том случае, если ребенок не ест по какой-нибудь серьезной причине. Не заставляйте его есть, если ему не хочется. Принуждением вы дело не поправите. В таких случаях надо прибегнуть к хитрости: попробуйте примешать нелюбимую еду к другой. Этот прием и ваша терпеливость могут оказаться успешными. У слишком взволнованного ребенка (и от игры) не бывает аппетита к еде. Поэтому у нервных детей следует сделать между игрой и едой получасовой интервал. Это время следует заполнить мытьем рук, спокойным разговором.