

## Отказ от еды

### Признаки:

Заболевание?

Упрямство?

### Предупреждение проблемы:

Режим питания (пример взрослых).

Не акцентировать внимание на большом животе и не превозносить худое телосложение.

Оптимальный рацион питания для ребенка.

### Решение проблемы:

Предлагать еды меньше, но чаще. («Как проголодаешься, скажи мне, а я дам тебе яблоко или бутерброд...»). Т.е. когда ребенок сам захочет.

Позвольте ребенку иногда самому выбирать еду (под вашим наблюдением).

Разнообразие и сбалансирование еды (что соответствует возрасту, посмотреть меню в д/с).

Хвалить ребенка во время еды («Ты ловко справился с этим кусочком мяса» или «Я рада, что тебе понравились сегодняшние булочки»).

Делать различные фигурки животных их овощей, теста (привлечет внимание ребенка).

Можно завести за столом беседу о пройденном дне (ребенок рассказывая и не заметит, как все съест).

Время еды должно быть отдано только еды (переключать вовремя с игры с помощью тренировки; до 3-х лет все равно нет усидчивости).

### Чего не следует делать:

Не предлагать награду за каждый прием пищи («Раз ты так хорошо поел, то можешь погулять после обеда»).

Не подкупать и не просить ни о чем, чтобы что-то съел (а то все для ребенка превратится в игру, привлекая к себе ваше внимание).

Не расстраиваться, если ребенок отказывается от еды (от этого он больше получает удовлетворение).

*Использован материал книги: Нартова-Бочавер С.К., Кислица Г.К., Потапова А.В. 140 вопросов семейному психологу. – М.: Генезис, 2002.*