

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке:  
<https://vk.com/donut/yavosp>



# Рекомендации родителям

*Что делать, если ваш  
ребенок плохо ест!!!???*



**Воспитатель:  
Воложанинова  
Татьяна  
Олеговна**



### **Если ребенок плохо ест!**

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

### **Как предотвратить проблему!**

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он.

Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо».

Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку».

Если на него не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней.

Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор. Почаще что-нибудь готовьте вместе.

