

## 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.