Чи примушувати дитину їсти?

Підходи до дитячого харчування, точніше ставлення до самого процесу приймання їжі, у різних родинах дуже різняться. Одні мами й тата буквально «стоять на вухах», розважаючи свою дитину, щоб упхнути хоча б ложечку, інші дотримуються принципу «зголодніє, сам попросить». Розповідати про те, як же правильно поводитися, буде неправильно, адже діти відрізняються своїм апетитом і саме отут слід шукати причину проблеми. На жаль, більшість батьків не розуміють, що якщо дитину змушувати їсти, вимагати від неї «з'їсти все до крихти», то нічого доброго із цього не вийде. Адже найчастіше малята погано їдять не з вередливості або бажання зробити наперекір мамі й татові. Просто дитячий організм не сприймає ту їжу, яку пропонують, або її кількість занадто велика. Тому доцільно дотримувати деяких правил у годуванні дітей:

Будь-яка їжа повинна виглядати привабливо й апетитно.

Намагайтеся годувати дитину різноманітно, але враховуйте її харчові уподобання. Адже дитячий організм здатен сам вибирати те, що йому потрібно.

Подавайте позитивний приклад. Якщо дитину годувати окремо від усієї родини, то як же вона побачить, що їжа — це задоволення й що тато або мама добре їдять?

Не розважайте дитину під час їжі, але пропонуйте змагання «Хто швидше й акуратніше поїсть».

Не затягуйте час обіду. На їжу виділяйте максимум двадцять хвилин.

Не сваріть дитину, якщо в неї відсутній апетит або вона не доїла.