

## Якщо дитина відмовляється від їжі



Відмова дитини від їжі завжди турбує батьків. Насамперед слід з'ясувати причину такої відмови. Часто дошкільники, аргументуючи свою відмову, говорять: «Мені це не подобається!». Цим вони лише заявляють про своє право приймати рішення. Іноді батьків непокоїть, що їхня дитина не отримує достатньої кількості поживних речовин під час їжі. Тому й бігають за нею з ложкою в руці. А дитина відмовляється їсти просто тому, що не голодна.

Пропонуємо турботливим батькам кілька порад, як діяти в тій чи тій ситуації:

- Намагайтеся зрозуміти причину поганого апетиту дитини або, навпаки, підвищення потреби в їжі. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежать не від якості або смаку страв, а від таких чинників, як нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови, конфліктні чи стресові ситуації тощо.
- Проконсультуйтеся з педіатром, якщо дитина страждає на часті дисбактеріози. Надмірну перебірливість у їжі може спричинити неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являються больові відчуття.
- Не обіцяйте дитині щось в обмін на повністю спожиту страву, не озвучуйте погроз на кшталт «Їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти - не підеш на прогулянку», - оскільки це знижує цінність їжі та важливість процесу її вживання.



- Не вмовляйте, не залякуйте та не відволікайте дитину іграшками, читанням книг, іграми аби вона з'їла порцію. Це призводить до формування неприйнятих звичок у процесі харчування.
  - Не перегодовуйте дитину, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
  - Застосовуйте прийом «активного слухання», якщо дитина відмовляється від їжі через утому або засмучення. У такому разі покажіть дитині, що чуєте її й розумієте її переживання. Запропонуйте дитині допомогу, озвучивши її відчуття: «Ти стомився, тобі сьогодні складно. Хочеш я допоможу тобі і поговорю?».
  - Відтермінують прийом їжі, якщо дитина втомлена або засмучена. Результатом мудрої, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.
  - Подбайте про те, щоб у дитини закріпилися правильні харчові звички і щоб вона набула досвіду незалежності вибору й сама вирішувала, голодна вона чи ні.
  - Закріпіть за кожним членом сім'ї своє місце, сформууйте своєрідний матеріал, що налаштовує на прийом їжі. Режим і стабільність заспокоюють дитини.
  - Започаткуйте традицію збиратися для прийому їжі за сімейним столом. Коли дитина побачить, що всі з апетитом їдять різні страви, вона навряд чи захоче опинитися осторонь.
- Насолоджуйтеся їжею самі і тактовно привчайте до цього дітей.