**Что делать если ваш ребёнок плохо кушает?**

(по материалу сайта <http://www.happycook.ru/load/800260-chto-delat-esli-vash-rebenok-ploho-kushaet.htm>)

Здравствуйте дорогие мамочки! На своём личном опыте знаю, что многие детишки очень плохо кушают. – Что делать? – спросите вы. Я постараюсь вам помочь, отталкиваясь на собственный опыт. И так начнем!

Для начала необходимо успокоиться и не впадать в панику. Наш организм очень умный и он сам знает, сколько ему необходимо пищи. Но и сидеть, сложа руки, тоже не стоит.

Ни в коем случае не стоит пичкать малыша едой, этим вы только оттолкнете его от себя и от тарелки. Нужно выесть вкусовые пристрастия вашего ребёнка. Стараться как можно чаще привлекать его к покупке продуктов, а саму покупку превратить в игру. Например: вам нужно купить фарш. Вы идёте вместе с ребёнком к прилавку и начинаете придумывать, что вы из него приготовите, симпатичных ёжиков с чёрными глазками или Чебурашку с очаровательной улыбкой.

Вариантов много, а результат не заставит себя ждать. После магазина идём домой готовить вместе обед. Дайте малышу самому лепить ёжиков из фарша, птичек из теста, цветочки из марципана, вырезать фигурки из теста, овощей, фруктов. Пусть помогает вам украшать салаты, супы, торты и т. д. Разрешите ему самому накрывать на стол. Итог: пока вы вместе готовите, ребёнок обязательно что-нибудь попробует, ему будет интересно, и он будет гордиться тем, что сам готовил этот вкусный обед.

Вот ещё несколько полезных советов. Старайтесь садиться за стол всей семьёй, и желательно в одно и то же время. Не заставляйте доедать всё с тарелки. Разрешите ребёнку вставать из-за стола, если он говорит что наелся. Сведите к минимуму конфеты, печенья, бутерброды перед едой. Дайте ребёнку стакан сока перед обедом, для поднятия аппетита.

Надеюсь, что мои советы помогут вам накормить ваших малышей. Удачи вам и отличного аппетита!

