

Що робити, якщо дитина відмовляється від їжі

- Не можна змушувати дитину їсти або доїдати, тиснути на неї, навіювати почуття провини. Це формує негативне ставлення до процесу вживання їжі та до дорослого, який спонукає дитину доїдати.
- Не слід обіцяти дитині щось в обмін на повністю з'їдену страву, на кшталт: «Якщо з'їси - куплю...», «їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти, не підеш на прогулянку» тощо, оскільки це знижує цінність їжі та значущість процесу її вживання.
- Не варто вмовляти, залякувати дитину та відволікати її іграшками, читанням книг, іграми, для того щоб вона з'їла порцію. Це призводить до порушення харчової поведінки.
- Не можна перегодовувати дитину, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
- Слід зрозуміти причину поганого апетиту дитини або надто гострого реагування на їжу. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежать не від якості або смаку страв, а від інших чинників, серед яких нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови перебування, конфліктні чи стресові ситуації.
- Варто проконсультуватися з педіатром, якщо дитина страждає на часті дисбактеріози. Надмірну перебірливість в їжі може спричиняти неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являлися больові відчуття.



- Можна застосовувати прийом «активного слухання», якщо дитина відмовляється від їжі через втому або засмучення. У такому разі дорослий показує дитині, що розуміє її переживання, «чує» її. Слід запропонувати допомогу, озвучивши відчуття, стан дитини: «Ти стомився, тобі сьогодні складно, тому я тобі допоможу, давай погодую». Або можна відтермінувати прийом їжі: «Не хочеш їсти, тому що засмучений (розгніваний) – відпочинь (заспокойся, хай пройде образа), поїси пізніше». Результатом мудрої, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.

**Новоукраїнське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**