**9 правил, которые помогут вам накормить вашего малыша,**

**когда он отказывается кушать.**

***Самое главное правило - это соблюдение режима.***

Когда родители кормят малыша в одно и то же время, то у него формируется привычка. У малыша появляется чувство голода в те часы, когда вы его должны кормить. Так же очень важно каждый день гулять с малышом на свежем воздухе, дневной сон и физическая активность ребенка .

***Второе правило, это Разнообразие.***

Ежедневно ребенку необходимо получать различные пищевые вещества. Этого можно добиться следующим образом:

1. Кормить ребенка необходимо разнообразной едой. Если это не происходит, то ребенку она надоедает, и он от нее начинает отказываться и не есть. Поэтому необходимо заменять одни продукты другими, которые соответствуют им по пищевой ценности.

2. Не забывайте включать в рацион ребенка свежие овощи, фрукты, зелень, а также кефир и другие кисломолочные продукты. Они способствуют стимуляции и помогают поддерживать аппетит ребенка.

***Третье правило***. Так же очень важно чтобы ***отдыхал желудок малыша***.

В промежутках между кормлениями очень хорошо давать малышу фрукты, и то в небольшом количестве. Фрукты и соки ребенок должен получать не позже, чем за час до следующего кормления, так как к моменту приема пищи его желудок будет «загружен». Не стоит давать ребенку высококалорийную пищу до еды (конфет, печенья, пирожных и пр.).

***Четвертое правило - Ребенку важно настроиться!***

За 20–30 минут до приема пищи малыш должен успокоиться, отдохнуть. Помогут ребенку успокоиться определенные моменты:

— мытье рук ребенка, надевание нагрудника, накрывание на стол.

***Пятым правилом является сервировка.***

Хлеб положите на тарелочку; научите ребенка правильно пользоваться ложкой и вилкой, для чего нужно использовать салфетки. Блюдо для малыша должно выглядеть эстетично.

***Шестое правило - Место приема еды малыша***.

Обстановка во время кормления должна быть привычной для малыша.

Для этого вы должны выбрать постоянное место для кормления ребенка. Знакомая обстановка успокаивает малыша и настраивает его на кормление, а манящий запах готовящейся еды очень хорошо вызывает у ребенка аппетит.

***Седьмое правило - Не торопите!***

Во время кормления вы не должны торопить малыша. Вы должны подстроиться под темп малыша приема еды.

***Восьмое правило - Сосредоточьтесь!***

Во время приема еды ребенок не должен отвлекаться. В это время телевизор должен быть выключен, на столе не должно быть ни каких игрушек и книжек - это все его отвлекает от еды.

***Девятое правило - Спокойствие.***

1. Не стоит нервничать, если ваш ребенок отказался от обеда или не съел второе. В том, что малыш сегодня не доел — нет ничего страшного.

2. Не стоит показывать своего удивления, если малыш съел продукт, от которого раньше отказывался.

3. Никогда не следует упрашивать, не уговаривать, не приказывать его что–то съесть; иначе вы вообще «отобьёте» желание есть все остальное.

4. Не манипулируйте любимым блюдом ребенка — это формирует иное отношение к питанию: малыш начинает использовать кормление для достижения своих целей.