



Porozmawiajmy o jedzeniu

Moje dziecko odmawia jedzenia. Płaczę, złości się, posiłki to nasz dramat.

Zamiast mówić: „Za mamusię”, „Nie mam już do Ciebie siły, zobacz, jak Basia ładnie je”, „Masz zjeść, bo inaczej nigdzie nie pójdziemy”, **powiedz:** „Kolejny posiłek będziemy jeść dopiero o 17.00. Do tego czasu dziś nie mam dla Ciebie przekąsek. Jesteś pewien/pewna, że nic nie zjesz?”. I bądź konsekwentny/a.



Specjalista radzi:

- ▶ Przeanalizuj, czy Twoje dziecko odmawia jedzenia w ogóle, czy może odmawia jedzenia tylko podczas głównych posiłków, ponieważ pomiędzy nimi podjada przekąski.
- ▶ Zadbaj o odpowiednią atmosferę (niektóre dzieci uwielbiają jeść z muzyką w tle!), nastrój i pogodne nastawienie.
- ▶ Nie chwal za ładnie zjedzony posiłek ani nie karć za sytuację, w których dziecko zjadło mniej.
- ▶ **Ustal stałe pory posiłków, których się trzymacie. Nie dokarmiaj dziecka między posiłkami.** Jedzcie wspólnie, w miarę możliwości te same posiłki.
- ▶ Jeśli nadal masz obawy i problemy, poszukaj wsparcia podczas konsultacji ze specjalistami takimi jak dietetyk czy neurologopeda.

