

# СОВЕТЫ О ТОМ, КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА

## СЕМЬ НЕ:

- **НЕ ПРИНУЖДАТЬ.** Мамы и папы, тёти и дяди. Бабушки, дедушки! Помните каждый день! Пищевое насилие – одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребёнок не хочет есть – ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть что-то определённое – значит не нужно именно этого! Никакого принуждения к еде!
- **НЕ НАВЯЗЫВАТЬ.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить! А при особой надобности? Авитаминоз? Болезнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру лимон?... Попробуем, но без настырности – с помощью игры, шутки, весёлым внушением. Но, ни намёка на уговоры и препирательства!
- **НЕ УБЛАЖАТЬ.** Никаких пищевых награждений, никаких мороженых, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за съеденный против желания завтрак. Еда – не средство послушания, средство жить.

# СОВЕТЫ О ТОМ, КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА

## СЕМЬ НЕ:

Вознаградительными конфетками добъёмся лишь избалованности, извращения и нарушения обмена веществ.

➤ **НЕ ТОРОПИТЬ.** «Ешь быстрее! Ну, что ты возишься?! А, ну, кто быстрее съест? Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим, то пусть лучше ребёнок не доест, чем в суматохе проглотит лишний кусок, который можем обернуться ему лишней ангиной или аппендицитом.

➤ **НЕ ОТВЛЕКАТЬ.** Телевизор выключен?... Новая игрушка пока припрятана?... Нотации не читаются?... Ребёнок отвлекается от еды сам – значит не голоден.

➤ **НЕ ПОТАКАТЬ.** Ребёнок ребёнку рознь. Бывают дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено. Однако некоторые маленькие гурманы не прочь закусить и спичками и кое-чем ещё. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким – то нарушением обмена, какой-то биохимической недостаточностью. Посоветуемся с доктором. Разумеется, нельзя

# СОВЕТЫ О ТОМ, КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА

## СЕМЬ НЕ:

позволить ни себе, ни ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть запреты и ограничения.

### ➤ НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ И НЕ ТРЕВОЖИТЬ.

Никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следить лишь за качеством. Не приставать: «Ты поел? Неужели не хочешь есть?» Пусть попросит, потребует, пусть вспомнит сам! Не бойтесь – своего не упустит. Это всё «НЕ», а где «КАК»? – как же кормить? Очень просто: какое-то время еде надлежит быть в пределах досягаемости ребёнка, ничего больше. Если малыш, то безнасиленно увлечь к столу, но не удерживать против воли. Если постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов. Хочешь? Ешь. Не хочешь – не ешь. Будем спокойны: если сами не испортим дело насилием и соблазнами. Инстинкт всегда точно и своевременно подскажет ребёнку что, когда, сколько и в каком соотношении и последовательности нужно съесть. Детский организм это знает лучше врачей.