**Советы для любящих**

**родителей**

**3. Не ублажать.**
Ничего сверх необходимого. Разнообразие - да, по возможности, но никаких изысков. Никаких пищевых вознаграждений, никаких мороженых, пирожных, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за скушанный против желания завтрак или просто так. Еда -не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**2. Не навязывать.**
Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить - и никогда больше!

# Семь великих и обязательных «не»

Как не надо кормить детей



**4. Не торопить.**
«Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?» Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь , то пусть лучше ребенок не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный.



**1. Не принуждать.**
Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть, - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное.
**Уточнение.** Пища, равнозначная лекарству (морковь, лимон, яблоко, лук, молоко и т.п. - по совету с врачом), может предлагаться более настойчиво, однако только таким образом, чтобы не вызвать неприятных эмоций. Изобретите игровой предлог, покажите пример, ярко, весело уговорите. Однако при активном нежелании, отвращении - не настаивать и не повторять предложений. Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

#### Спасибо!

# 7. Не тревожиться и не тревожить.Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда сам захочет, так будет правильно - так, только так!

**6. Не потакать, но понять.**

Ребенок ребенку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено; однако некоторые маленькие гурманы не прочь подчас закусить спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушение обмена или какой-то временной химической недостаточностью (едят мел - организм «просит» кальция). Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чем дело. Разумеется, нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженного). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

**5. Не отвлекать.**
Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит не голоден.

## «... А как же кормить?..»Очень просто. Какое-то время еда должна быть в пределах досягаемости, на виду ребенка. Если младенец, то дать грудь или бутылочку при появлении беспокойства. Если малыш, то безнасильно увлечь к столу, не удерживая, однако, если не хочет. Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ни чего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь