

## КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

1. НЕ ПРИНУЖДАТЬ. 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 чего-то определенного, – значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «докармливания»! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней чистке.
2. НЕ НАВЯЗЫВАЙ. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения прекратить – и никогда больше не повторять.
3. НЕ УБЛАЖАЙ. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жизни. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита.
4. НЕ ТОРОПИТЬ. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна.
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 паникуйте: значит, он не голоден.
6. НЕ ПОТАКАТЬ. Не позволять ребенку есть в большом количестве конфеты, мороженое и т.д.
7. НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ И НЕ ТРЕВОЖИТЬ. Не приставать, не спрашивать «Ты поел? Хочешь еще?». Пусть попросит когда захочет.

Когда ребенок постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть.

Источник: Н.М. Метенова «Родителям о детях».