

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ:

### *Семь НЕ: как не надо кормить ребенка*

#### *(заповеди для любящих и заботящихся):*

**«НЕ принуждать.** Мама и папа, тети и дяди! Бабушки, дедушки! Помните каждый день! Пищевое насилие — одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное — 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, веселым внушением. Но ни намек 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 добиться послушания, а средство жить. Вознаградительными конфетками добьемся лишь избалованности, извращения вкуса 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 ребенок недоест, чем в суматохе проглотит лишний кусок, который может обернуться ему лишней ангиной или аппендицитом.

**НЕ отвлекать.** Телевизор выключен?.. Новая игрушка пока припрятана?.. Нотации не читаются?.. Ребенок отвлекается от еды сам — значит, не голоден.

**НЕ потакать.** Ребенок ребенку 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 еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена, какой-то биохимической недостаточностью. Посоветуемся с доктором.

Разумеется, нельзя позволить ни себе, ни ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (скажем, 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 ребенок вовремя и сколько. Следить лишь за качеством. Не приставать: “Ты поел?.. Тебе надо поесть, ты проголодался!.. Неужели не хочешь есть?” Пусть попросит, потребует, пусть вспомнит сам, да, пусть вспомнит его Природа! Не бойтесь — своего не упустит!