**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА,
ИЛИ НАСИЛИЕ ЕДОЙ**



 Еда – естественная потребность организма. Голод и жажда – первичные инстинкты самосохранения. Попробуйте забыть накopмить младенца. Он известит вас о голоде громким криком и не успокоится, пока его не накормят. Ребенок лучше знает, когда и сколько ему надо есть.

 Удивительно, как отчаянные сторонницы кормления по требованию к годовастию ребенка превращаются в традиционных уговapивателей «ложечку за маму, ложечку за папу, ложечку за троюродную тетю». А еще через пару лет настает период ультиматумов: «Пока не съешь, из-за стола не выйдешь!» (Варианты: «Не включу мультик», «Не дам конфету», «Не куплю игрушку»)

 Когда вы идете на разные манипуляции, чтобы скормить порцию чего-либо ребенку, подумайте о его будущем. Не совершаете ли вы ошибку?

**• История Марины**

 Бабушка говорила, что еду нельзя выбрасывать. Бабушка радовалась и хвалила, когда Марина все доедала и подчищала тарелку кусочком хлеба. Бабушка часто читала рассказ «Общество чистых тарелок». Бабушка говорила «Хорошие дети всегда съедают все, что положено на тарелку» Бабушка учила, что в гостях надо есть с добавкой, чтобы хозяевам было приятно. Марина очень хотела быть хорошей девочкой, хотела, чтобы ее хвалили, хотела, чтобы бабушке и другим людям было приятно… Марина выросла, вышла замуж, родила двух детей, кормила семью обедами и ужинами. По-прежнему считала, что тарелки после еды должны оставаться пустыми. И никогда не выбрасывала еду. Хорошая девочка Марина не могла навязывать мужу и детям свои правила. Но и отказаться от них не могла. Поэтому всегда доедала все, что оставили на тарелках муж и дети. Систематические переедания привели к набору лишнего веса.

**• История Натальи**

 В ее детстве было правило: «Съешь, что положили на тарелку — получишь конфету.» С годами выработалась потребность любой прием пищи заканчивать десертом. Иначе она не чувствовала сытости и удовлетворения. Каждый день минимум четыре конфеты. С другой стороны, когда просто хотелось сладкого, внутренний выдрессированный ребенок напоминал, что сначала надо съесть что-то не сладкое. И, даже при отсутствии голода, Наталья ела суп или кашу, чтобы позволить себе съесть конфетку…

**• История Ирины**

 Воспитатель детского сада грозно вещала: «Пока не съешь, из-за стола не выйдешь!» А еще угрожала вылить суп за шиворот, тому, кто этот суп недоест. Ирина верила, что именно так воспитатель и поступит. Один раз Ирина даже спрятала в карман ненавистную рыбную котлету, а потом на прогулке зарыла ее в землю на участке за верандой. Второй раз этот трюк провернуть не удалось. Воспитатель заметила, громко ругалась, стыдила котлетную аферистку перед всей группой. Ирина выросла, но остался какой-то подсознательный страх, установка, что съедать надо все, что лежит на тарелке, даже через «не хочу»

**• История Марии**

 Худенькую Машеньку всеми способами мама пыталась накормить. Мама бегала за Машей с ложкой по квартире, уговаривала, завлекала, рассказывая сказки. А потом в доме появился видеомагнитофон и видеокассеты с мультиками. Это было мамино спасение. Мама стала кормить Машу перед телевизором. Пока Маша смотрела мультик, она охотно открывала рот и жевала. Маша любила мультики и старалась долго жевать. Потому что знала, что, как только она перестанет есть, мама выключит мультик. У взрослой Марии осталась привычка есть перед телевизором. Или за чтением. Или за компьютером. Или хотя бы в компании за оживленной беседой. Обязательно что-то должно происходить параллельно с приемом пищи. А когда что-то происходит параллельно, то концентрация внимания уже не на приеме пищи, контакт с организмом нарушен, и очень легко пропустить момент насыщения, переесть. С другой стороны, когда Мария просто смотрела телевизор, ее постоянно тянуло что-нибудь пожевать…

 **• История Светланы**

 В детстве Светлану не кормили насильно, не поощряли сладким, не развлекали телевизором во время еды. Но проблема с лишним весом во взрослом возрасте у нее все-таки появилась. Потому что ее постоянно тянуло на «вкусненькое». Когда маленькая Светочка падала и ушибалась, ей говорили: «Не плач, на конфетку!» Когда ее вели на прививку, ей обещали, что будет чуть-чуть больно, зато потом она получит шоколадку. Когда однажды в парке ее, семилетнюю, не пустили на аттракцион, потому что было возрастное ограничение «старше 12 лет», папа сказал: «Не расстраивайся, зато мы сейчас пойдем и налопаемся мороженым» Когда она ревела из-за плохой отметки за экзамен, мама гладила ее по спине и спрашивала: «Доченька, что тебе приготовить?» Во взрослой жизни Светланы стрессов и огорчений стало гораздо больше. Но у нее был сформированный в детстве поведенческий стереотип: когда грустно, больно, тоскливо, одиноко – надо съесть что-нибудь вкусненькое. Заедая стрессы, Светлана набрала лишних 40 кг.

 Все эти примеры объединяет одно: употребление еды не по голоду и прекращение приема пищи не по сигналу наступления сытости. Постоянно уговаривая, принуждая ребенка съесть еще ложечку через «не хочу», доесть до конца, мы нарушаем естественный контакт с телом. Ребенок перестает чувствовать, голоден он или сыт. Во взрослом возрасте начинает ориентироваться не по внутренним сигналам организма (хочу есть), а по внешним факторам (пора пообедать).

 «А как же его не заставлять? Он же сам есть целый день ничего не будет!» Конечно не будет. Если его ранее постоянно заставляли есть, а потом вдруг оставили в покое, какое-то время ребенок будет наслаждаться правом ничего не есть и демонстративно отодвигать тарелку. Но потом инстинкт самосохранения возьмет верх над амбициями. Важно чтобы при этом в свободном доступе не было печенья, конфет и прочих сладостей. Иначе ребенок будет питаться

 только ими.

 Если в очередной раз маме захочется «докормить» ребенка, то стоит притормозить и задуматься: «Что меня вынуждает так поступать?» Стереотипы из прошлого? Свои установки: съедать нужно все, что положено на тарелку. Пожалуйста, не пересаживайте на ребенка своих тараканов.Боязнь, что ребенок останется голодным? Поверьте, ребенок себе не враг, у него еще контакт с телом не разорван. Поест, когда проголодается.
Желание, чтоб ребенок набрал вес? Что с того, что он самый худой в группе, если ребенок здоров, активен и доволен жизнью.
Жаль продуктов? Жаль усилий, потраченных на приготовление? «Я старалась, готовила, а он не ест» Пожалейте лучше ребенка. Насилие едой – далеко не лучшая форма проявления родительской заботы.

 И еще пара маленьких наблюдений. Аппетит у ребенка будет лучше, если привлекать его к процессу приготовления. Ведь это будет блюдо, которое он сам приготовил! (мама лишь чуть-чуть помогла) А овощи у многих детей лучше всего съедаются в виде супа-пюре с сухариками.