



# Как не надо кормить ребенка

- 1. НЕ ПРИНУЖДАТЬ.** Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психологический. 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 «откармливания»! ребенок не сельскохозяйственное животное! 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.
- 2. НЕ НАВЯЗЫВАТЬ.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше!
- 3. НЕ УБЛАЖАТЬ.** 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 конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
- 4. НЕ ТОРОПИТЬ.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.
- 5. НЕ ОТВЛЕКАТЬ.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте: значит, он не голоден.
- 6. НЕ ПОТАКАТЬ,** но понять. Нельзя ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
- 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 захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.