|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. **Не потакать, но понять.**  Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве *(например, неограниченные дозы варенья или мороженого)*.  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.  D:\Documents\kisspng-lajia-child-animation-illustration-illustration-mother-feed-the-baby-to-eat-noodles-5aa5c28226b1b7.0996327515208126741585.jpg  1. **Не принуждать**.  Поймём и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.  Если ребёнок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно!  Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого!  Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребёнок 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.  D:\Documents\_1308-2399.jpg | 7. **Не тревожиться и не тревожить**.  Никакой тревоги, никакого  беспокойства по поводу того,  поел ли ребёнок 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 ребёнок постарше, то вы  можете сообщить ему, что завтрак,  обед или ужин готов, предложить  поесть - все, более ничего.  Еда перед тобой: ешь, если хочешь.  D:\Documents\_1308-2399.jpg  *(из книги В. Леви*  *"Нестандартный ребёнок")*  2. **Не навязывать**.  Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения. Прекратить - и никогда больше!  D:\Documents\_1308-2399.jpg  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 конфетками вы добьётесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ. | *Для вас, родители!*  ***КАК НЕ НАДО***  ***КОРМИТЬ***  ***РЕБЕНКА.***  **СЕМЬ ВЕЛИКИХ**  **И**  **ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ**  **"НЕ"**  D:\Documents\pngtree-hand-drawn-cartoon-mother-feeding-baby-rice-mother-feeding-the-child-png-image_362429.jpg  **МКДОУ**  **«Детский сад №3 «Улыбка»**  **г.Калача-на-Дону**  **Волгоградской области**  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 куда-нибудь  спешить, то пусть ребёнок лучше  не доест, чем в суматохе и панике  проглотит еще один  недожёванный кусок.  D:\Documents\_1308-2399.jpg  5. **Не отвлекать**.  Пока ребёнок ест, телевизор  должен быть выключен, а новая  игрушка припрятана.  Однако если ребёнок отвлекается  от еды сам, не протестуйте и не  понукайте: значит, он не голоден. |