

Как НЕ НАДО кормить ребенка

Семь великих и обязательных НЕ



1. НЕ ПРИНУЖДАТЬ

Если ребёнок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно.

2. НЕ НАВЯЗЫВАТЬ

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, ПРЕКРАТИТЬ!

3. НЕ ТОРОПИСЬ

Еда – не тушение пожара. Спешка в еде вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть лучше ребёнок не доест, чем в суматохе и панике проглотит ещё один недожёванный кусок.

4. НЕ ОТВЛЕКАТЬ

Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

5. НЕ УБЛАЖАТЬ

Разнообразие – да, но никаких изысков.

6. НЕ ПОТАКАТЬ, НО ПОНЯТЬ

Ребёнок ребёнку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми прихотями. Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чём дело. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.

7. НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ И НЕ ТРЕВОЖИТЬ

Никакой тревоги по поводу того, поел ли ребёнок и сколько. Следите только за качеством пищи. И, конечно, подавайте пример. Желательно во всех отношениях.

А для этого и сами взрослые должны знать эти правила поведения за столом!!!

