МДОУ «Детский сад № 47» г. Ярославль

Консультация для родителей

**«КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА»**

Подготовила

Никифорова Л.Г.,

воспитатель, первая квалификационная категория

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

* ***НЕ ПРИНУЖДАТЬ***. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из

самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический

и психический. Если ребенок 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"! 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.

* ***НЕ НАВЯЗЫВАТЬ.*** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения,

настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

* ***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 добьетесь только избалованности и извращения

вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

* ***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.

* ***НЕ ОТВЛЕКАТЬ.*** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен,

а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам,

не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

* ***НЕ ПОТАКАТЬ***, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и

в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди

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.

* ***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.