

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

Автор: Григорян Л.Ю.

1. Не принуждать.

Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью. Никакого откармливания. Ребенок не сельскохозяйственное животное.

2. Не навязывать.

Прекратите принуждения в мягкой форме.

3. Не ублажать.

Ничего сверх необходимого. Разнообразие – да, но никаких изысков. Еда – не средство послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить.

4. Не торопить.

Темп – дело сугубо личное. Спешка всегда вредна.

5. Не отвлекать.

6. Не потакать, но понять.

Встречаются дети со своими пищевыми прихотями. Если нужно, посоветуйтесь с доктором. При некоторых заболеваниях должны быть пищевые запреты.

7. Не тревожиться и не тревожить.

Нервозная обстановка во время еды совершенно недопустима. Ваше ежесекундное заглядывание в тарелку никак не поможет ребенку, а вот ваша нервозность может передаться малышу и она вряд ли будет хорошим подспорьем в процессе поглощения пищи.