

## Как НЕ НАДО кормить ребенка

### Семь великих и обязательных **НЕТ**



#### 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!!!**