

Правила питания

Как не надо кормить ребенка
(из книги В.Леви «Нестандартный ребенок»)

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. 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 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.



2. Не навязывать.

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

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 добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

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 спешить в школу, или детский сад, или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. 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.

6. Не потакать, но понять.

Нельзя позволять есть ребенку что попало, и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, 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.



7. Не тревожиться и не тревожить.

Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи и её разнообразием. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел?», «Хочешь есть?» пусть попросит, пусть потребует сам, 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.

Формирование культуры трапезы.

К 2 - 3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен



правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, Д. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды:

- последовательность блюд должна быть постоянной,
- перед ребенком можно ставить только одно блюдо,
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным,
- полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать,
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды:

- громких разговоров и звучания музыки,
- понуканий, поторапливания ребенка,
- насильного кормления или докармливания,
- осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов,
- неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

**После окончания еды малыша нужно
научить полоскать рот.**

