

Как не надо кормить ребенка

1. **Не принуждать.** Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и психический и физический; 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! Никакого принуждения в еде! Никакого «докармливания»! Отсутствие аппетита во время болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке.
2. **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения прекратить – и никогда больше не повторять.
3. **Не ублажать.** Еда – не средство добиться послушания, не средство наслаждения, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита.
4. **Не торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна.
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.