

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Как правильно кормить ребенка





Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор

**Семь великих и обязательных «Не»**  
(из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

**1. НЕ ПРИНУЖДАТЬ.**

Мамы и папы, тети и дяди! Бабушки и дедушки! 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»! 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! А при особой надобности? Авитаминоз, болезнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру, лимон?... Попробуем, но без настырности – с помощью игры, шутки, веселым внушением. Но ни намека на угрозы и препирательства!

**3. НЕ УБЛАЖАТЬ.**

Никаких пищевых награждений, никаких мороженых, конфеток и шоколадок за хорошее поведение, тем более за съеденный против желания завтрак. 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. Конфетками вы добьетесь только избалованности и нарушения обмена веществ.

**4. НЕ ТОРОПИТЬ.**

«Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?» Еда не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный 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 ПОТОКАТЬ, НО ПОНЯТЬ.**

Нельзя позволить ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть запреты особенно при диатезах и аллергиях.

## **7. 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 вспомнит сам, да, пусть вспомнит природа! Не бойтесь, своего не упустит!

Это все «не», а где «как»? – как же кормить? Очень просто. Без насилия увлечь к столу, но не удерживать против воли. Если постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов. Хочешь? Ешь. Не хочешь – не ешь. Если мы сами не испортим дело насилиями, соблазнами, то инстинкт всегда точно и своевременно подскажет ребенку, что и когда, сколько, в каком количестве нужно съесть. Детский организм знает и помнит свою природу. 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 слишком горячим или холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды.
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

