

Как не надо кормить ребенка.

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 не нужно никаких изысков. Еда – не средство послушания и не средство наслаждения, еда – это средство жить.

4. Не торопить

Темп – дело сугубо личное. Спешка всегда вредна.

5. Не отвлекать

Ребенку и так непросто концентрировать свое внимание на правильном обращении с пищей и столовыми приборами, поэтому не стоит добавлять ему различные отвлекающие факторы.

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 передаваться малышу и она вряд ли будет хорошим подспорьем в процессе поглощения пищи.