Как не надо кормить

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

