**Как не надо кормить ребенка**

1. ***Не принуждать***. Поймем и запомним: пищевое насилие - одного самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент 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 приходиться спешить в школу 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 ребенку есть что попало и вкаком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженного). 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. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, 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.