# СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

*Консультацию подготовила*

*Педагог-психолог*

*Литовченко Ф.М.*

*Январь 2016 г.*

1***. Не принуждать***. 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"! 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 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 потакать, но понять***. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого).

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.