

# Советы Пилюлькина

## Формирование культуры еды.

У каждого ребенка 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 ни слишком горячим, ни холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- Не надо разговаривать во время еды,
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

## *Чего не следует допускать во время еды.*

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

***После окончания еды ребенка нужно научить полоскать рот.***

# Советы Пилюлькина

## КАК НЕ СЛЕДУЕТ КОРМИТЬ РЕБЕНКА

*/ из книги В.Леви «Нестандартный ребенок»/*

### **Семь великих и обязательных «НЕ»**

- 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 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 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!!!