**Дети и еда.**

**От правильного питания ребенка зависит его нормальный рост, развитие и здоровье.**

У каждого малыша 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 горячим и ни холодным.

• Полезно класть пишу 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, торопить ребенка.

• Насильного кормления или докармливания.

• Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

• Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА**

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. НЕ ПРИНУЖДАТЬ. Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью. 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.

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 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 пишевые 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.