

мер, 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.

### реклама

И. С. Погудкина

Из опыта работы  
по программе  
«Детство»



### Развивающие игры, упражнения, комплексные занятия для детей раннего возраста (с 1 года до 3-х лет)

В книге представлены игры и упражнения для детей раннего возраста, которые составят основу занятий, позволяющих развить мелкую и крупную моторику, координацию движений, восприятие, активную речь и мышление, память и внимание, навыки правильного дыхания и укрепление мышц лица, навыки изобразительной и игровой деятельности, а также навыки произвольного поведения, оптимизировать детско-родительские отношения. Также в пособии даны комплексные развивающие занятия для детей 2—3 лет (первая младшая группа).

Материалы, представленные в приложении, позволят педагогам и родителям правильно оценить уровень нервно-психического развития ребенка, а также определить линию развивающей работы с ним.

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ  
БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КОЛЕСНИКОВА О. Н.

Советы  
ПСИХОЛОГА

Как не надо  
кормить ребенка

(из книги В. Леви  
«Нестандартный ребенок»)



ДЕТСТВО-ПРЕСС

[www.detstvo-press.ru](http://www.detstvo-press.ru)

Санкт-Петербург  
2014

## Как не надо 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

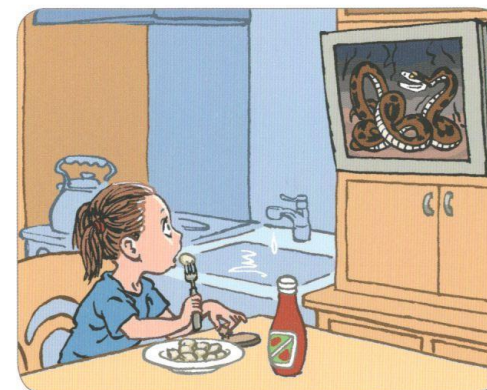
аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

#### 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 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 (напри-