

СІМ ВЕЛИКИХ Й ОBOB'ЯЗКОВИХ "HE"



- не примушувати. Зрозуміємо й запам'ятаємо: харчове насильство - одне з найстрашніших насильств над організмом й особистістю, шкода й фізичний і психічний. Якщо дитина не хоче їсти - виходить, йому в цей момент є не потрібно! Якщо не хоче їсти тільки чогось певного, - виходить, не потрібно саме цього! Ніяких примусів у їжі! Ніякого "відгодовування"! Дитина не сільськогосподарська тварина! Відсутність апетиту при хворобі є знак, що організм має потребу у внутрішнім очищенні, сам хоче поголодувати, і в цьому випадку голос інстинкту вірніше будь-якого лікарського приписання.
- не нав'язувати. Насильство в м'якій формі: угоди, переконання, наполегливі повторення пропозиції. Припинити - і ніколи більше.
- не догоджати. Їжа - не засіб домогтися слухняності й не засіб насолоди; їжа - засіб жити. Здорове задоволення від їжі, звичайно, необхідно, але воно повинне відбуватися тільки від здорового апетиту. Вашими цукерками ви доможетеся тільки розпещеності й зіпсуття смаку, так само як і порушення обміну речовин.



- не квапити. Їжа - не гасіння пожежі. Темп їжі - справа суцього особисте. Поспіх у їжі завжди шкідливий, а перерви в жуванні необхідні навіть корові. Якщо доводиться поспішати в школу або куди-небудь ще, то нехай дитина краще не доїсть, чим у метушні й паніці проковтне ще один недожований шматок.
- не відволікати. Поки дитина їсть, телевізор повинен бути виключений, а нова іграшка прихована. Однак, якщо дитина відволікається від їжі сам, не протестуйте й не підганяйте: виходить, він не голодний.
- не потурати, але зрозуміти. Не можна дозволяти дитині їсти що потрапило й у якому завгодно кількості (наприклад, необмежені дози варення йди морозива). Не повинне бути харчових примусів, але повинні бути харчові заборони, особливо при діатезах й алергіях. Дотримання всіх інших "не" позбавить вас від безлічі додаткових проблем.
- не тривожитися й не тривожити. Ніякої тривоги, ні-якого занепокоєння із приводу того, чи поїла дитина вчасно й скільки. Стежте тільки за якістю їжі. Не приставати, не запитувати: "Ти поїв? Хочеш їсти?" Нехай попросить, нехай зажадає сам, коли захоче, так буде правильно - так, тільки так!