***Как не надо кормить ребёнка***

1. **Не принуждать.** Пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред физический и психологический.

Если ребенок не хочет, есть - значит, ему в данный момент есть не нужно. Если не хочет, есть чего – то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «докармливания»!

**2. Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше не повторять.

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.

4. **Не торопить.**Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна.

5. **Не отвлекать**. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам – не протестируйте и не понукайте: значит, он сам не голоден.

6. **Не потакать.** Не позволять ребенку есть в большом количестве конфеты, мороженое и т.п.

7. **Не тревожиться и не тревожить.** Не приставать, не спрашивать «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть просит, когда захочет.

Если ребенок постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть.

**Если у ребенка плохой аппетит.**

1.Готовьте, сервируйте и украшайте блюда вместе с ребенком.

2. Не говорите при ребенке о том, что он любит или не любит есть.

3. Не сравнивайте его аппетит с аппетитом других.

4. Не говорите о проблемах.

5. Не показывайте ребенку, что вас беспокоит его плохой аппетит.

6. Не запугивайте ребенка во время еды, не угрожайте ему.

**Правила поведения за столом.**

1. Не стучать ложкой, вилкой о прибор.

2. Не выбирайте кусок на тарелке.

3. Не есть от целого куска

4. Не вылизывать тарелку, не выливать остатки супа в ложку, не пить из тарелки.

5. Суп сначала пробовать, набирая треть ложки, направлять ложку в рот боковой частью.

6. Суп помешивать бесшумно.

7. Не наклоняться сильно над тарелкой.

8. Не чавкать.

9. Допивать оставшийся чай или компот, не запрокидывая голову, держать чашку, не отставляя мизинец в сторону.

10. Не облизывать пальцы.