О том, как не надо кормить ребенка

Советы от доктора Леви (приводятся по изданию: Леви, В. Л. Ошибки здоровья / В. Л. Леви. М., 2004. С. 165—166.)

Семь НЕ: как не надо кормить ребенка (заповеди для любящих и заботящихся):

«НЕ принуждать. Мамы и папы, тети и дяди! Бабушки, дедушки! Помните каждый день! Пищевое насилие — одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное — значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения к еде!

НЕ навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения… Прекратить! А при особой надобности? Авитаминоз, болезнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру, лимон?.. Попробуем, но без настырности — с помощью игры, шутки, веселым внушением. Но ни намека на уговоры и препирательства!

НЕ ублажать. Никаких пищевых награждений, никаких мороженых, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за съеденный против желания завтрак. Еда — не средство добиться послушания, а средство жить. Вознаградительными конфетками добьемся лишь избалованности, извращения вкуса и нарушения обмена веществ.

НЕ торопить. "Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?” Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим, то пусть лучше ребенок