###### **Консультация**

###### **«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 не дожеванный 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 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.

\*\*\*

###### **СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

* *Бульон с яичными хлопьями*

**На 4 порции:** 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

* *Свекла, тушенная в сметане*

**На 4 порции:** 2 свеклы. На 100 г готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

* *Салат из моркови, зеленого горошка и яблок*

**На 300 г моркови:** 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

* *Зефир яблочный*

**На 4 порции**: 4 печеных антоновских яблока, '/ 2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

**** Приятного аппетита!**