**Ще ложечку? Або як батькам навчитися правильно годувати дітей**

1. Уникайте під час спільного з дитиною прийому їжі фраз: «ти повинна добре їсти, щоб вирости великою», «якщо ти мене любиш, доїси все до кінця», «з’їж ложечку за маму за тату тощо», «якщо погано їстимеш будеш слабкою і нікому не подобатися», «залишити їжі на тарілці – гріх», «хорошої людини має бути багато».
2. Навчайте дитину приймати своє тіло хоч би яким воно не було. Навіть, якщо у зовнішніх проявах воно і відрізняється від загально прийнятих у суспільстві стандартів.
3. Не забороняйте і надмірно не обмежуйте дитину в їжі! Інакше ефект суперечитиме логіці. В організмі дитини може спрацювати захисний механізм і попри дієту вона не худнутиме, а навпаки набирати зайву вагу без вагомих на те причин . Ба більше - заборони можуть сформувати постійний психологічний голод у тілі і її не полишатимуть думки, як його можна втамувати, як його можна втамувати. Іноді можна ліпше дозволити дитині з’їсти ще одну цукерку, ніж вона шукатиме солодощі потай від вас.
4. Прищеплюйте дитині любов до корисних продуктів харчування, щоб уникнути проблем у майбутньому . Контролюйте, як її організм засвоює ці продукти.
5. Мінімізуйте увагу до їжі, не робіть з неї культ. Їжі – це те що підтримує сили організму людини й радує його.
6. Не критикуйте зовнішність дитини. Якщо проблема вже є підтримуйте емоційно дитину, а не розігруйте трагедію і не звертайте увагу що п’яти хвилин на її дитину, а не розігруйте трагедію і не звертайте увагу що п’яти хвилин на її «недосконалість» Повірте, у майбутньому вона обов’язкова зустріне людей які їй про це повідомлять.
7. Не змушуйте дитину відчувати себе винною у чомусь. Це одна з найскладніших проблематик, з якою мають справу психологу, коли працюють з дорослими. Як це формується і розвивається в свідомості людини? Легко! Достатньо постійно карати дитину за те, що вона не доїла свою порцію до кінця або навпаки – переїла чогось не зовсім корисного. Так , почуття провини вона несе у майбутнє, а остаточно такаю травмою ще в дитинстві особистістю найлегшу маніпулювати.
8. Шукайте золоту середину. З одного боку, заборони небезпечні, бо дитині треба максимально проявляти свою любов. А з другого – якщо дитині дозволяти все, в усвідомленому віці (зокрема, пубертатному періоді) вона може сказати, що саме ви винні в тому що вона має зайву вагу, і зіпсували її життя, бо вчасно не сказали , не попередили, не пояснили, які можуть бути наслідки , якщо не дотримуватися правильного харчування. Намагайтесь максимально германізувати взаємодію з дитиною.
9. Ознайомтесь з психоматичними принципами тих чи можливих порушень у дитячому організмі , попри наявність чи відсутність проблем з шлункова кишковим трактом Але не забувайте, якщо дитина має схильність до порушень ваги в ту чи ту сторону, терміново зверніться до лікаря – педіатра чи дитячого дієтолога.