

15 цитат педиатра Комаровского о том, как растить здоровых детей

Кандидат медицинских наук Евгений Олегович Комаровский завоевал популярность у многих родителей. Еще бы, ведь он одним из первых начал адекватно и доступно объяснять мамам и папам, как сохранить и укрепить детское здоровье. Его рекомендации не похожи на привычные советы врачей, но при этом всегда просты и понятны родителям.

AdMe.ru благодарит доктора Комаровского и публикует его лучшие высказывания о детском здоровье.

- Главное благополучие семьи — состояние здоровья мамы. Папа должен коршуном отбить всех и дать маме поесть, поспать, погулять.
- В школу лучше идти в 10 лет, а заканчивать в 11. Плохо, что ребенку там не дают двигаться.
- Это вылечиться сложно, а найти заболевание при современном уровне медицины — элементарно.
- Разукрашивание ребенка зеленкой является личным делом его родителей, определяется их любовью к живописи и не имеет никакого отношения к лечению.
- Дети должны быть худыми и с шилом в заднице.
- Счастливый ребенок — это прежде всего ребенок здоровый и только потом уже читающий и играющий на скрипке.
- Никогда и ни при каких обстоятельствах не надо заставлять ребенка есть. Это равносильно тому, чтобы залить полный бак бензина и поставить машину в гараж.
- Хороший детсад — тот, в который просят принести плащик и сапожки, чтобы гулять на улице, когда моросит дождь.
- По понедельникам дети болеют чаще. Потому что по воскресеньям ходят к бабушкам, а мерилком любви у нас, к сожалению, считается еда.
- Усиление иммунитета — это улыбка, отдых, путешествия, хорошее настроение, любовь, прогулки, минимум обжорства, физическая активность.
- Не тратьте время и нервы на постоянное выискивание «неправильностей» у собственного ребенка!
- Главный закон: количество еды эквивалентно количеству затраченной энергии.
- Ребенок никому и ничего не должен.
- Дача всегда лучше, чем любое море. Если ребенок 2 месяца бегаёт голодный, грязный, босой — это восстанавливает его здоровье за весь год.
- Давайте бояться правильно: не больницы и врачей, а собственной лени и незнания!

По материалам: LiveLi

Источник: <http://www.adme.ru/zhizn-semya/15-citat-pediatra-komarovskogo-o-tom-kak-rastit-zdorovyh-detej-1239215/> © AdMe.ru