

На заметку мамам и папам!

Если ребенок плохо ест!

Вкусовые предпочтения ребенка формируются с младенчества, часто являются наследуемыми, но всегда зависят и способны меняться под влиянием значимых взрослых и окружающей среды.

- ✧ Пищевое поведение в раннем возрасте во многом определяется стилем воспитания в семье. **Через свое собственное отношение к питанию**, родители транслируют привычки, вкусовые предпочтения, формируя тем самым основы пищевого поведения и у своего ребенка.

Многочисленные исследования говорят о том, что пищевые предпочтения сформировавшиеся в первые 3 года, остаются достаточно стабильными, но это не значит, что уже нельзя ничего изменить. Если мы знаем, что **привычки формируются в семье - следовательно в семье их и нужно формировать**. Макароны с сосиской, увы, ребенок ест не потому, что он больше ничего не хочет, и уж тем более не от того, что не способен, а потому что он так привык. Потому что вновь и вновь, из года в год, он получает желаемое блюдо. Почему? Вопрос точно не к ребенку, а к родителям, которые позволили столь прочно укорениться пагубной привычке.

Для того, чтобы ребенок питался правильно и получал все необходимые ему витамины и минералы родители должны пересмотреть не рацион ребенка, а рацион всей семьи комплексно. Постепенно вводить новые продукты и ограничить потребление тех, которые совсем не несут пользы для организма. Научиться справляться с капризным «хочу» вполне в силах для взрослого человека, в отличие от ребенка, который при желании ел бы конфеты на завтрак, обед и ужин. Контроль за питанием - это ответственность взрослого и то, что лежит на столе - это исключительно результат ежедневного выбора взрослого человека.

Частые ошибки родителей в питании:

- ✧ Сверхвнимание и обеспокоенность при ребенке по поводу того, как, где и что он ест. Такой стиль поведения может лишь усугубить избирательность в еде. Питание - процесс физиологический, поэтому «поел хорошо» и «поел плохо» вряд ли звучит разумно.

- ✧ Вкусняшки после «полезного». Это больше похоже на манипуляцию, чем на мотивацию. Такая тактика лишь укрепит любовь к запретному желаемому.
- ✧ Напоминание ребенку о том что он «слишком худой» или «слишком толстый» скорее привьют комплекс, чем желание питаться правильно. Любое замечание касаясь внешности ребенка, звучит как: - «со мной что - то не так». На сегодняшний день имеются данные о раннем развитии нервно психических расстройств, связанных именно с питанием, такое как РПП (расстройство пищевого поведения). Уже с 5 лет мальчик или девочка намеренно отказываются от еды, чтобы выглядеть «как все».
- ✧ Заставлять доедать всё, что лежит на тарелке. Распространённая ошибка родительских установок не приносящая, абсолютно, никакой пользы, только чувство дискомфорта от переедания.

Предрасположенность к правильному питанию - не рождается вместе с человеком, не появляется внезапно утром в понедельник, не возникает сама по себе. Правильное питание - это осмысленный подход к своему здоровью и здоровью своих близких, сформировавшаяся привычка заботиться о себе, когда ходишь в магазин, когда накрываешь на стол, когда умеешь устоять перед капризами ребенка и говоришь разумное «нет».

Всегда хочется сказать родителям - **всё в ваших руках, вы можете , абсолютно, всё!** Поэтому берегите себя и будьте здоровы!