

Консультация для родителей «Как без слез и истерик приучить ребенка правильно питаться»

Воспитатель структурного подразделения
«Детский СА «Центр коррекции и развития детей»
ГБОУ ООШ № 18 г.Новокуйбышевска
высшей квалификационной
категории Новикова И. А.

Ваш ребенок отворачивает нос при виде тушеных овощей или горохового супа, зато с радостью уплетает конфеты и печенье? Поверьте, причина не только в детском упрямстве, но и во врожденных инстинктах выживания. В природе кислые и горькие растения нередко оказываются ядовитыми, поэтому у маленьких детей рецепторы на языке очень чувствительны к этим вкусам. К тому же торты и конфеты хорошо обеспечивают энергией, поэтому предрасположенность к сладостям есть у людей на генном уровне

Ваш ребенок отворачивает нос при виде тушеных овощей или горохового супа, зато с радостью уплетает конфеты и печенье? Поверьте, причина не только в детском упрямстве, но и во врожденных инстинктах выживания. В природе кислые и горькие растения нередко оказываются ядовитыми, поэтому у маленьких детей рецепторы на языке очень чувствительны к этим вкусам. К тому же торты и конфеты хорошо обеспечивают энергией, поэтому предрасположенность к сладостям есть у людей на генном уровне.

1. Ешьте вместе с детьми

Пользу от таких трапез трудно переоценить. Обедая или ужиная с семьей, ребенок съедает больше овощей и **охотнее пробует новые продукты**. Он перенимает от вас полезные пищевые привычки (например, есть кашу по утрам). Расширяет словарный запас и учится поведению за столом.

В целом дети, которые едят вместе с родителями, **психологически здоровее и счастливее сверстников**.

2. Не запрещайте сладости

На самом деле получается с точностью до наоборот: чем больше вы запрещаете что-то детям, тем сильнее им хочется. И в результате ограничения в еде становятся причиной переедания и лишнего веса у детей.

Если вы сами не можете отказаться от вредной еды, давайте ее и детям. Только объясните: сладости или чипсы нельзя есть ежедневно или заменять ими нормальную еду, так как это вредно для здоровья.

3. Не давайте большие порции еды

Прислушивайтесь к сыну или дочери, если ребенок говорит, что не хочет больше есть. Дети до 5 лет сами чувствуют, когда они насытились. Если вы будете насильно кормить малыша, то вскоре отобьете в нем желание не только есть полезную пищу, но и вообще садиться за стол.

Ребенку старше 5 **накладывайте еду небольшими порциями**: дети, как и взрослые, склонны есть больше, если на тарелке много еды. Если сын или дочка не насытится, то сможет всегда подложить себе еще пищи.

4. Предлагайте новое блюдо не меньше 10 раз

Предлагайте новые блюда регулярно, но при этом ненавязчиво. С возрастом вкусовых рецепторов у ребенка станет меньше, и он полюбит полезные продукты.

Имейте в виду: для того чтобы малыш привык к новому блюду, **он должен попробовать его от 10 до 16 раз**. Поэтому не стоит делать выводы о том, что из еды ребенок не любит, после того как вы предложили ему пищу два или три раза.

5. Не давайте конфеты в качестве награды

Не вознаграждайте за съеденную тарелку цветной капусты конфетами. Политика вознаграждения - это плохой вариант приучения к полезным продуктам, поскольку дети начинают относиться к ним как к чему-то неприятному, что нужно перетерпеть. И в результате избегают такой еды.

А если ребенок еще маленький, то вообще **не давайте ему сладости в качестве награды**. Лучше купите ему любимые фрукты или ягоды. Когда малыш привыкнет к этому, то будет больше радоваться апельсину и банану, чем плитке шоколада.

6. Чаще обнимайте своего ребенка

Повышенная тяга к сладостям у ребенка может быть связана с недостатком внимания. Доказано, что люди едят больше сахара, когда им скучно или они расстроены. Поэтому **если не хотите, чтобы ребенок пристрастился к сладостям, чаще обнимайте и целуйте своего малыша**.

И не используйте еду в качестве утешения. Иначе ваше чадо может привыкнуть много есть во время стресса.