



Пищевые привычки вырабатываем с детства

Неправильная диета детей связана не только с дефицитом витаминов в пище, но и с неадекватным пищевым поведением, которому дети учатся у взрослых и других детей.

Существует множество объяснений того, почему дети едят не всегда то и не в тех количествах, как хотелось бы взрослым. Одно из них – влияние значимых взрослых и других детей на развитие предпочтений в еде и связанных с ней привычек. Этот факт естественен и очевиден: ребенок смотрит, что

делает взрослый или другой ребенок и повторяет его действия.

Также следует учесть, что дети, глядя на родителей учатся переедать. Кушать большими порциями из больших тарелок. Поэтому обязательно нужно регулировать размер порции.

Интуитивное питание очень развито у детей. Не заставляйте их доедать до конца, если они этого не хотят.

Ребенка стоит учить накрывать на стол, пользоваться столовыми приборами. Пусть будет так, что обеденный стол-место, где всегда должно быть аккуратно и красиво. Отношение в семье к приему пищи, вкусовым предпочтениям активно перенимается ребенком. Образцом для подражания для ребенка прежде всего выступают родители. Что касается бабушек и дедушек, то дети часто делятся с ними впечатлениями, но вот слушаются лишь в 3% случаев.

Сладости—это самый плохой способ поощрения. И естественно, такое поведение влияет на нарушение пищевого поведения и появление избыточного веса. В диетологии зачастую рассматриваются случаи нарушения пищевого поведения и истоки этих проблем, в большинстве случаев, уходят в детство. У детей формируется неправильное восприятие.

За новое достижение целуйте, обнимайте или погладьте по голове. Дайте ребенку положительные эмоции, а не шоколадку. Поощряйте лучше прогулкой в парке или походом в детский центр. Научите ребенка кушать самостоятельно, дайте ему возможность решать самому сколько пищи ему нужно, чтобы почувствовать сытость. Избегайте насилия во время еды.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.