



Психологи о питании

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок вырос здоровым. Каждая мама знает **общие принципы правильного питания.**

- Во-первых, все необходимое и в меру,
- во-вторых, не заставляйте, а убеждайте,
 - в-третьих, подавайте пример,
- в-четвертых, занимайтесь физкультурой и спортом и т.д.

Но очень часто мы, сами того не подозревая, не только подаем дурной пример, но и прямо-таки прививаем плохие привычки. Не специально, конечно, просто не задумываясь, транслируем детям то, что внушили нам. Давайте посмотрим **9 типичных ошибок даже самых заботливых родителей:**

1. «Ты умница, ты это заслужил. Пойдем я тебе сладкое куплю» - кто из нас, детей советской дефицита, не говорил этих слов?! Таким образом мы сами проводим в детском сознании четкую параллель «сладкое – это весело и радостно, это отлично». Стоит ли удивляться в нашей зависимости от него?!

Вывод: Теперь мы говорим ребенку: «Ты умница! Получил пятерку в четверти – пойдем с рюкзаками в поход (поедем к бабушке, купим кошку) как я тебе и обещала»

2. Держать конфеты, пирожные, колу на виду, в свободном доступе. А зачем они вообще нужны там, где вводят в искушение детей? Опять же - в советские времена это был символ достатка, а сейчас это уже – дурной тон и признак приверженности к нездоровому образу жизни. **Вывод:** на столе должна быть ваза с фруктами, именно их можно «прихватывать» между приемами пищи.

3. Посадить ребенка на диету. Детям диеты не нужны, детям диеты вредны, так как, во-первых, это обделяет их какими-либо полезными веществами, а во-вторых, формирует множество комплексов. Разумеется, есть в третьих, и в десятых, тому есть масса научных подтверждений. **Вывод:** теперь мы ничего не запрещаем. Просто сами не едим и дома не держим неполезных продуктов. Подаем положительный пример.

4. Заедать стрессы. «Ну что ты плачешь, моя хороша? – волнуются мамы и особенно бабушки. – Иди, я тебе сейчас блинчиков положу...» И ребенок идет, прежде всего потому что ему нужно внимание и помощь взрослых, а не сырники. Ребенок идет за поддержкой, но потом выработает привычку искать утешение в еде. **Вывод:** заедания стресса - самая вредная привычка, от

которой страдает множество взрослых потому что не может от нее избавиться по причине ... стрессового состояния.

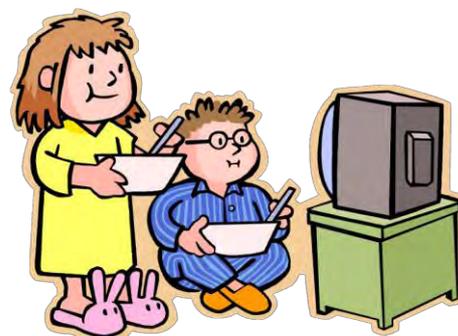
5. Сладкое, вредное нельзя, но по праздникам можно. Таким образом мы сами создаем устойчивую ассоциацию «сладкое – это праздник, кола – для веселья». А праздника-то хочется почаще! **Вывод:** Праздник – это когда весело, когда люди улыбаются, а не когда жуют. Побольше игр за праздничным столом - и жевать будет некогда. И польза, и экономия.

6. «Мой ребенок утром ничего не ест». Если его не кормить на ночь и будить немного пораньше, то ребенок вполне нормально может съесть утром каши. **Вывод:** привыкаем ложиться чуть раньше, вставать тоже чуть пораньше и есть с утра обязательно! Давайте начнем с малого – по несколько ложек каши, например.



7. «Я покупаю только полезные продукты, вот же на коробке написано». На многих упаковках продуктов сейчас написано о пользе. Но если прочитать внимательно то, что написано мелким шрифтом, то окажется, что заявленных цельнозерновых злаков там нет и в помине, детские йогурты содержат ударную дозу сахара и консервантов и т.д. и т.п. **Вывод:** читаем мелкий шрифт на упаковках с едой, а на рекламные заголовки внимания не обращаем. Все что можно, готовим дома. Например, мюсли – и весело, и вкусно и уж точно полезно.

8. Привычка есть под телевизор. В результате еда не проходит сквозь мозг ребенка. Он автоматически съел, вкуса не почувствовал, насыщения – тоже. Так мы едим намного больше нужного. **Вывод:** делаем из еды культ. Культурный культ. Стараемся садиться за стол всей семьей, вместе красиво сервируем стол, создаем атмосферу. Так и еда лучше усваивается, настроение улучшается и, что немаловажно, создаются семейные традиции, которые скрепляют целые поколения.



9. Давать полезные советы, но вести себя иначе. Конечно, дети учатся на нашем примере. Бесполезно дымить сигаретой и рассуждать о вреде курения. Надо взять себя в руки и подавать положительный пример. Авось и сами улучшим свои привычки питания. **Вывод:** постепенно и неуклонно сами меняем привычки питания. Берем детей в помощники и советчики. Не только вы имеете право останавливать и запрещать, но и ребенок тоже имеет право голоса, если вы уже познакомили его с общими принципами здорового питания. Как вы уже наверняка заметили, большинство принципов

воспитания детей основано на самовоспитании. Как в старой истине «врач, исцелись сам». Это трудно – переучивать себя. Но иначе нашим выросшим детям придется либо страдать от ожирения и многих болезней, либо потом им придется переучиваться. Так что у нас есть стимул к правильному питанию. Серьезный стимул. Когда потянем в рот очередную вредность – посмотрим на ребенка и отложим ее. А лучше еще в магазине покупать не будем

Источник: [Психология детского питания](#)

© Няня.ru

