

# Советы психологов по питанию дошколят

От того как мы питаемся в течение жизни зависит наше самочувствие и здоровье организма. Но это при условии, что питание должно быть сбалансированным и по возможности правильным. Если хотите чтобы ваш ребенок рос и развивался здоровым, вы должны правильно организовать его рацион. Ваша задача заложить в ребенка необходимые знания о здоровом питании с самого раннего возраста.



Специалисты по детской диетологии рекомендуют родителям придерживаться особых правил, которые научат малыша правильно относиться к тому, что он ест. Вот некоторые из них.

## Любите то, что едите

Любые хорошие или плохие привычки ребенка, формируются на подражании взрослым. Дети копируют родителей, в том числе и в привычках питания. Если вы когда-либо сказали что у брокколи неприятный вкус, можете забыть о том, что ваш ребенок будет любить этот продукт. Поэтому любите то, что кормит вас. Только так у ребенка выработаются правильные привычки в питании.

## Совместные трапезы

Старайтесь всегда есть вместе. Отношение к пище формируется именно за столом. Ребенок должен видеть положительный пример, исходящий от родителей или близких людей. Даже малыша, который еще не умеет сидеть за столом, сажайте в специальное кресло и ешьте вместе с ним, он должен видеть свою семью за столом. Это должно стать хорошим ритуалом.

## Ребенок — дегустатор

Навык пробовать и чувствовать вкус пищи появляется постепенно. Дети, видя как взрослые наслаждаются вкусом еды, повторяют за ними. Ваша задача, поддержать ребенка в этой своеобразной игре. Всегда интересуйтесь у малыша, понравилось ли ему блюдо, описывайте какой продукт, дал еде тот или иной вкус, и запах. Малыш, наблюдая, как родители

неторопливо наслаждаются вкусом еды, начинает повторять за ними. Ему нравится такая игра, главное поддержать его интерес.



## **Рассказывайте о блюдах**

Рассказывайте ребенку о разных продуктах, их свойствах, где они произрастают, откуда появился тот или другой рецепт. Готовьте с ребенком вместе, пусть помогает. То к чему он приложил руку, обязательно захочет попробовать.

## **Учите ребенка правилам этикета**

Приучайте правилам поведения за столом с малых лет. Пользоваться ножом и вилкой, как сидеть за столом. Опять же, сами кушайте точно так же, помните, дети — это повторюшки.

## **Составляйте с ребенком ежедневное меню**

Когда планируете меню на неделю, советуйтесь что бы хотел ребенок съесть на этой неделе. И обязательно, чтобы это совпадало с желанием всей остальной семьи. Например, сегодня папа готовит свою любимую рыбу по рецепту, который любят все. А завтра малыш получит вкусную курочку, которую обожает и т. д.

## **Удивляйте новыми вкусами**

Готовьте почаще новые блюда. Расширяйте вкусовые пристрастия. Это важно для формирования ребенка как личности. Конечно, не стоит каждый день увлекаться новыми рецептами, но в выходные или праздники побаловать семью — полезно.

## **Не ставьте условий**

«Доешь суп — получишь конфетку». Не поощряйте ребенка едой, он не собака. Иначе у малыша может выработаться мнение, что еда это не удовольствие, а лишь средство получения вкусного десерта. Все сладости должны приравниваться к той же категории что и другие блюда. Не делайте из них культ.

## **Чувство голода и насыщение как отличать?**

Учиться правильно кушать, надо всегда. Любой человек должен верно реагировать на свои ощущения, на те сигналы что посылает организм, чтобы чувствовать себя комфортно. Надо уметь различать настоящий голод, от желания перекусить. Когда мы испытываем голод, на нас находит чувство слабости, урчит в животе. Когда ребенок думает что он голоден он может съесть все, что лежит в его тарелке и перехватив еще и с соседней. Но после такого ощущается тяжесть в животе, это не очень хорошо. Как объяснить ребенку о том, что он наелся и хватит? Учите малыша кушать не торопясь, чувство насыщения приходит минут через 15 после начала приема пищи. Научите ребенка здоровым перекусам, чтобы на ужин не набрасываться на еду с голоду.

Будьте своему ребенку лучшим примером во всем, не только в еде и тогда вы будете уверены, что ваш малыш вырастет здоровым и счастливым. Ведь фразу «Ты — то, что ты ешь», никто не отменял.