

Почему еда для детей не должна быть «в тягость»?

Лучший способ спастись от дурных привычек в питании - не приобретать их с детства. Тогда и бороться потом не придется ни с собой, ни со своим весом. И если наши родители были убеждены в том, что хорошего человека должно быть много, то мы с неким ужасом обходим такие стереотипы, придерживаясь правила, что хороший человек должен быть в отличной физической форме.

Естественно, что отношение и основные пристрастия к еде закладываются еще в детстве. Дети, как существа близкие к природе, изначально обладают очень здоровыми вкусами. Проведенный учеными опыт доказал, что, если дать возможность ребенку самому выбирать продукты - устроить ему своеобразный «шведский стол», то в сумме, за неделю, он наберет необходимое количество питательных веществ в нужном сочетании. Но нельзя жить в обществе и быть свободным от него. Как только мама перестает кормить ребенка грудью, в силу разных жизненных обстоятельств, именно с этого момента начинается проблемы здорового питания.

Сначала это смеси, пусть даже хорошо адаптированные для искусственного вскармливания, а потом и общий стол, то есть продукты питания, которые не всегда отвечают элементарным нормам сбалансированного здорового питания. Со временем еда для многих людей приобретает значение некоего культа, а не становится источником полезных веществ и кладезью жизненной энергии. Вы спросите, почему? Ответ прост. Наше питание еще с детства приобретает множество разных смыслов, которые порой не совсем нужны.

Утешительный смысл

Например, ребенок ударился, бабушка утешает: «Не плачь, на конфетку!». Малыш усваивает: сладости - лучшее утешение в жизненных неурядицах. Естественно, что, будучи уже взрослым, после конфликта на работе, дома или просто плохом настроении он будет съедать в одиночку шоколадный торт. Так что не стоит утешать ребенка сладостями, лучше словами и примерами из жизни.

Поощрительный смысл

Вспомните, любое наше доброе начинание, похвальное действие родители с радостью вознаграждали различными угощениями и сладостями. Проецируем на будущее, многие, теперь уже взрослые дети, продолжают поощрять себя подобным образом, но уже в

более емких количествах.

Насильственный смысл

«Открой рот! Глотай! Кому сказали!» Такое не редкость и в семьях, и в детском саду. (Кстати, международным законодательством насильственное кормление приравнивается к пыткам.) Не намного лучше и «полунасильственное»: «Ложку за маму, ложку за папу, смотри, птичка полетела! Что значит, не хочешь? Все садятся за стол, и ты ешь! Кто все-все доест, тот хороший мальчик!». Так ребенок приучается в еде ориентироваться не на свой аппетит, а на внешние обстоятельства, ест автоматически, потому что «положено», не получая от еды удовольствия и не прислушиваясь к реальным потребностям организма. Со временем это приводит к нарушению обмена веществ.

Подмена истинного ложным

Мама приготовила обед - вкусный, с пылу с жару, а малыш отказывается есть (устал, перевозбудился, не голодный). Звучит ультиматум: «Пока не съешь, мороженого не получишь!». Вот и усвоена еще одна истина: Суп - еда «в нагрузку», настоящее удовольствие - это мороженое. Человек вырастает и приобретает совсем другие принципы в еде - родителям назло, себе во вред.

Но если вы хотите, чтобы ваш ребенок потреблял здоровую и полезную пищу, рос здоровым, красивым и, главное, успешным человеком, формируйте его отношение к еде с самого раннего детства. Для этого достаточно лишь не делать то, что привыкли делать многие родители.

1. Не заставляйте его есть, если он не хочет;
2. Не требуйте доедать до конца;
3. Не ругайте, не пилите его и вообще избегайте неприятных разговоров во время еды.
4. Не внушайте благоговение перед сладостями; не запрещайте есть в том порядке, в

Почему еда для детей не должна быть «в тягость»

Автор: admin

25.12.2011 10:48 - Обновлено 04.11.2014 10:30

каком хочется (диетологи, например, согласны с детьми, что компот надо пить до обеда, а не после).

5. А главное - самим не садиться за стол с ребенком с целью «накормить, чего бы это не стоило».

Ребенок съест столько, сколько захочет. Если плохо пообедал, значит, хорошо поужинает. Не дотерпит до ужина - дайте яблочко. Но не позволяйте «носить» куски со стола, такое перекусывание тоже ни к чему хорошему не приведет. Иногда готовьте вместе с малышом, придумывайте новые блюда или интересные названия. Устраивайте праздники сезонных продуктов, например, «день малины»: едим до отвала малину, и можно даже вместо обеда!

Но не делайте из еды культа, ешьте с удовольствием, в меру, с желанием. Приятного аппетита от полезного и здорового питания!

По материалам книги «Классика кулинарного искусства»

Автор - **Наталья Шими́на**

[Источник](#)