



# Правильное питание детей:

советы родителям

"Мы живем не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить"

Сократ





## 1. Уважайте чувство голода.

Голод – один из важных физиологических сигналов, которые посылает нам наше тело, чтобы сказать, что пора есть. Пропускать, игнорировать, подавлять чувство голода – это значит относиться к своему телу как бесчувственному роботу.

Поэтому уважайте чувство голода вашего ребёнка, давая и ему понять, что есть, когда голод – это правильно, хорошо и полезно.

## 2. Уважайте чувство сытости.

Когда ребёнок говорит, что он сыт, значит он сыт. И «ложечку за маму» съешьте сами.

Другое дело, если он не ест, потому что капризничает или манипулирует. Но для этого психология вам в помощь, чтобы уметь это видеть и находить на такой случай тайные уловки, чтобы он поел и не остался голодным.





### **3. Не спешите.**

Чтобы почувствовать сытость и получить удовлетворение важно не спешить.

Заметьте, дети часто едят медленно. А родителей часто это нервирует. Когда ребёнок ест медленно, он учится контактировать с пищей.

### **4. Учите ребёнка уважительно относиться к еде, к приёму пищи.**

Это было актуально раньше (например, нельзя выбрасывать хлеб, это актуально и теперь).

Но важно отношение не только к самой еде, но и к приёму пищи.

Поэтому кормить где попало не самый лучший вариант.

### **5. Не заставляйте – вовлекайте!**

Еда может быть удовольствием, а может и способом манипуляции и насилия.

Поэтому не заставляйте что-то есть, не угрожайте едой, не лишайте еды в целях воспитания, не поощряйте за съеденное.





## **6. Получайте удовольствие сами.**

Готовьте с удовольствием, выделяйте достаточно время для принятия пищи, кушайте в хорошем настроении, выбирайте для себя то, что любит ваше тело, получайте удовольствие от разнообразия вкусов – и ваш ребёнок научиться доверять вам и доверять себе в вопросах питания.

## **7. Воды стоит давать столько, сколько хочет ребенок.**

Не нужно запрещать детям после приема пищи играть, бегать, а тем более не стоит уговаривать их полежать. они не переедают. Такая подвижность после еды не принесет никакого вреда здоровью.

## **8. Не позволяйте ребенку**

"кусочничать" в неподходящее время. не позволяйте им постоянно что-то жевать, а тем более нездоровую пищу - конфеты, печенье, чипсы.





**9. Никогда не давайте еды в качестве награды и не лишайте ее в качестве наказания.**

**Не выражайте с ее помощью любовь или одобрение. "За то, что ты хорошо себя вел. ", "Поскольку ты плохо себя вел. "**

**10. Нужно стараться кормить ребенка без внешних отвлечений.**

**11. Если у вас есть возможность собираться за обедом всей семьей, то это очень полезно для ребенка и для выработки у него хороших манер и правильного поведения за столом.**

**Лучшая школа хороших манер для ребенка – это ваше собственное поведение за столом.**

**Важно также, чтобы за столом царил доброжелательная атмосфера, не было разговоров на повышенных тонах, чтобы все вели себя предупредительно по отношению друг к другу.**

