

Осторожно говорите о еде в присутствии ребенка!



До определенных пор еда для ребенка такое же естественное явление, как дыхание.

Как только взрослые начинают говорить о еде слишком много, отмечая, что хорошо, что плохо, что любят, а что не любят есть, ребенок начинает обращать

на это внимание. Потому что понимает, когда говорят о еде в положительном, а когда в отрицательном смысле и начинает понимать, что на еду можно смотреть различным образом.

Так, например, если отец во время еды отодвинет тарелку со словами: «*Я этого не ем*», то такой поступок отца очень хорошо запечатлется в памяти ребенка.

Ребенок, правда, нас еще не понимает, но окружающая его действительность, воспринимаемая им с помощью зрения и слуха, отражается в его мозгу, а накопленный таким путем опыт является основой поведения ребенка в будущем. В особенности, — что является весьма неблагоприятным обстоятельством, — в **мозгу ребенка фиксируется наше собственное поведение**. И так, ребенок видит, что кто-то из домашних не ест того, что ему подали. И ребенок начинает подражать, попытается, скажем, схитрить. Однако **малыш еще не настолько развит, чтобы понять, что он через некоторое время почувствует голод**. И когда это происходит, (ребенок чувствует голод), то он начнет кричать, а мама, если она неразумная, дает ребенку какое-нибудь лакомство, еду, которой не было в программе. Тем самым на некоторое время будет нарушен условный рефлекс, который выработался к определенному роду пищи, и мама теперь может ожидать больших затруднений с кормлением.

Не говорите о еде и **не корчите гримас при виде того или иного блюда**. Тогда ребенку и в голову не придет, что он может что-нибудь любить или не любить (если это не касается аллергической реакции организма).

Прием пищи нужно воспринимать, как само собою разумеющееся явление. Мы считаем, как нечто само собою разумеющееся, что ребенок будет есть, да при том с удовольствием, все, что ему подадут. Чем больше мы ребенка принуждаем и чрезмерно следим за — тем, что он ест и как ест, тем

скорее вызовем у него естественное отвращение. **Ребенок чувствует, что он является предметом внимания**, и что ему еще больше будет уделяться внимания, если он будет отказываться от еды или будет разводить «церемонии». **Не поощряйте этого!**

Много трудностей будет в том случае, если вы предложите ребенку еду, которая, из-за какой-нибудь неприятной неожиданности была, не совсем хорошо приготовлена, скажем, подгорела или что-нибудь в этом духе. Прежде всего, вы, отец и мать, старайтесь есть все, что подается на стол. Не делайте замечаний о еде. **Если что-либо подгорело или пересолено, отставьте в сторону, но спокойно и незаметно.**

Конфеты, пирожные и сладости

Мама с удовольствием давала бы своему ребенку самую изысканную еду. И если она сама любит конфеты или вдруг вспомнит, как их любят дети, она готова их дать и своему ребенку. Однако, ребенок ничего не потеряет, если до окончания первого года не будет знать вкуса конфет или вообще кондитерских изделий. Кормите вашего ребенка точно по предписанию врача, так как вы закладываете основной фундамент здоровья ребенка. В питании ребенка все точно высчитано и для пирожных там пока нет места.

Если ваш ребенок отказывается от какого-нибудь блюда, подумайте, не дали ли вы сами к тому повода! Возможно, что кто-нибудь из членов семьи при кормлении ребенка, скажем шпинатом, сказал: «Я бы этого не ел!»

Ребенок сам очень редко и только в очень исключительных случаях не переносит какого-нибудь блюда или лекарства. В большинстве случаев это вина матери или членов семьи.

*Успехов Вам,
в общении с Вашим малышом!!!*



*Педагог-психолог
МАДОУ «Детский сад «Снегирек» г. Белоярский»
Тихоненко С.А.*