

ПАМЯТКА родителям о питании ребёнка.

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.

5. 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.

6. 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.

7. 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**.

8. 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**.

9. Как общаться за столом (говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами – «Приятного аппетита», «Подайте, пожалуйста», «Будьте добры»; не говорить с полным ртом)

10. Не позволяйте ребенку "кусочничать" в неположенное время.

Не позволяйте им постоянно что-то жевать, а тем более нездоровую пищу - конфеты, печенье, чипсы.

11. 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. "

12. Нужно стараться кормить ребенка без внешних отвлечений.

13. 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.

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

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