

Почему нельзя кормить против воли.

Ребенок может не есть в саду или дома по разным причинам, но в любом случае **заставлять его это делать не нужно.**

В противном случае сформируется нездоровое пищевое поведение, которое может проявиться спустя много лет. Переедание, чрезмерное потребление сладкого или фастфуда, полный отказ от еды, употребление в пищу только одного продукта, постоянное следование диетам, недовольство своим весом, анорексия, булимия — часто эти явления возникают из-за неправильно выстроенных отношений с едой в детстве.

Распространенное явление — кормление «под мультик» — также не имеет ничего общего с нормальным питанием. По сути, это то же кормление против воли, но его отличие в том, что еда вообще не воспринимается мозгом маленького человека. Организм не в состоянии воспринимать информацию с экрана и осознанно принимать еду, что приводит к печальным последствиям.

Во-первых, такой режим питания вызывает привыкание — отказ от еды в садике возникает просто потому, что ему не включили мультфильм.

Во-вторых, возникает переедание — сигналы о насыщении просто игнорируются.

В-третьих, из-за неосознанного потребления пищи ребенок оказывается не в состоянии в дальнейшем

выбирать, что он хочет съесть: вкусовые предпочтения отсутствуют.

Есть еще множество аргументов в пользу выхода из «общества чистых тарелок», поэтому врачи и психологи настоятельно рекомендуют не кормить детей, если они наотрез отказываются от еды.

