***Мальчихина Надежда Валерьевна,***

***Педагог-психолог,***

***муниципального бюджетного дошкольного***

***образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 8 «Солнышко»***

***города Новоалтайска Алтайского края***

***Психологические аспекты***

 ***детского питания.***

**Советы родителям.**

*С психологической точки зрения, питание ребёнка в семье закладывает основы его пищевых привычек.* В основе здорового пищевого поведения лежит естественный механизм контроля голода и сытости: человек осознаёт, голоден он или нет и сколько ему нужно съесть, чтобы насытиться. Основной принцип здорового питания: «Есть нужно не до конца трапезы, а до ощущения сытости».

Важно приучать ребёнка, чтобы он сам определял, какое количество еды ему необходимо. Начинать можно постепенно, с отдельных приёмов пищи и отдельных продуктов. Например, ребёнок получает на обед котлету и пюре, причём котлета кладётся по умолчанию, а насчёт пюре мама спрашивает: «Посмотри, сколько тебе положить». При этом необходимо придерживаться следующих принципов. Если ребёнок ответил, а родителю то количество, которое он назвал, кажется недостаточным, всё равно не нужно накладывать больше или спрашивать: «Тебе не кажется, что этого мало?». Пусть он съест, сколько сам выбрал. Если он сильно проголодается к следующему приёму пищи, это станет хорошим опытом и позволит ему постепенно сделать соответствующие выводы. Кроме того, важно избегать перекусов: если ребёнок не съел кашу, а потом перехватил сушки или конфеты, это не даст ему возможности ничему научиться.

Для формирования здоровых пищевых привычек важно стимулировать ребёнка к поиску, какая именно еда станет для него вкусной. Мама может предложить ему попробовать кашу с мёдом или вареньем и самостоятельно решить, какой вариант ему подходит больше.

Если ребёнок хорошо двигался, если нагулял аппетит, проголодался, он будет кушать с удовольствием.

Дети могут помогать готовить еду. Они с удовольствием едят свои произведения. Хороший способ приучить ребёнка есть, например, салат - попросить помочь его приготовить. Также обстановка вокруг еды должна быть благоприятной и вызывать желание поесть.

**Как накормить маленьких приверед.**

Как относиться к детским пищевым предпочтениям? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. С одной стороны, даже у взрослых есть свои любимые и нелюбимые блюда, и если ребенок категорически не ест печёнку и жареный лук, возможно, стоит это принять и просто учитывать при планировании семейного меню. С другой стороны, понятно, что невозможно всегда готовить исключительно то, что ребёнок хочет. Но при этом не нужно объяснять, что это блюдо вкусное, если он твёрдо убеждён в обратном. Лучше сказать: «У нас сегодня на обед борщ. Ты можешь съесть его, как тебе кажется вкуснее, например, со сметаной или без».

Каким образом можно реагировать на интерес ребёнка к фаст-фуду? Прежде всего, не нужно многократно разъяснять, что это вредно: для дошкольника это всё равно не станет аргументом. Категорически не следует использовать фаст-фуд в качестве поощрения. Если ребенок настаивает на посещении заведения, в котором продают фаст-фуд, можно ввести какое-то правило, регламентирующее частоту посещения и количество и/или разнообразие съеденного. При этом важно вести себя максимально нейтрально и никак не комментировать вкус и качество еды.

Психолог Рудольф Дрейкурс говорил: *«Если питание ребёнка становится проблемой, это всегда означает, что родители себя неправильно ведут».* Как показывает практика, если поддерживать у ребёнка здоровые пищевые привычки, многие проблемы с питанием удаётся успешно решить.

 