

Детей нельзя заставлять есть через силу

К такому выводу пришли специалисты **российского Исследовательского института пищи и питания** отделения **Науки и технологий**. По их мнению, дети и подростки отказываются есть ту или иную пищу, в силу множества факторов, как психологического, так и физиологического плана. К примеру, малыши от года до трех очень чувствительны к цвету еды, вкусу, текстуре, температуре, а также к атмосфере, в которой эту пищу им приходится есть.

Эксперты Исследовательского института разработали ряд рекомендаций, которые могут помочь родителям накормить свое чадо. В этом списке есть такие хорошо известные советы, как «всегда кушать вместе с ребенком», «смешивать нелюбимые малышом продукты с любимыми», или «часто менять рецепты» и «подходить творчески к оформлению еды».

- ✚ *Никогда не заставляйте ребенка кушать. Это приведет к тому, что он еще активнее будет отказываться от еды.*
- ✚ *Если ребенок не любит овощи и фрукты, предлагайте их тогда, когда он очень проголодался.*
- ✚ *Приобщайте ребенка к процессу планирования меню, а также к приготовлению блюд. Тогда ребенок обязательно захочет попробовать, что же он приготовил.*
- ✚ *Еда — это необходимость. Поэтому ее не стоит использовать в виде вознаграждения, или лишать ребенка обеда в наказание за что-то.*
- ✚ *Непринужденная и дружеская атмосфера за столом способствует увеличению аппетита.*