

## Какими осложнениями для ребенка чревата «еще одна ложечка за маму».

Исследование Джулии Люменг



Детей категорически нельзя заставлять или уговаривать поесть, если они этого не хотят. По мнению ученых, наши уговоры скушать лишнюю ложечку очень даже работают, но вот пользы крохам не приносят.

А послушные детки в результате страдают от лишнего веса. Сегодня, когда детское ожирение уверенно шагает по планете, особенно важно с ранних лет прививать ребенку правильные пищевые привычки.

Но еще важнее не убить в малыше природные инстинкты, которые подсказывают, какой кусочек лишний для организма. А наши уговоры съесть еще немного как раз и убивают в ребенке эти здоровые врожденные инстинкты.

Такие выводы сделали ученые из Университета штата Мичиган в Анн-Арборе, а возглавила исследование Джулия Люменг. Для эксперимента ученые пригласили 1218 мам с малышами в лабораторию.

Мам и детей снимали на видео во время кормления. Эксперимент повторили три раза с одними и теми же семьями: когда ребенку было 15 месяцев, 2 года и 3 года.

И оказалось, что у мам, которые уговаривали малыша съесть еще ложечку, дети были более крупные. Эта тенденция наблюдалась независимо от уровня доходов семей.

Как отметила автор исследования Джулия Люменг, основная проблема в том, что малыши слишком капризны в еде, и поэтому родители переживают, что дети недоедают. И поэтому начинают их уговаривать съесть ложечку за маму, потому ложечку за папу.

А вот как раз этого-то делать и не стоит, потому что во время такого настойчивого кормления у ребенка притупляются природные инстинкты, которые спасают от переедания. Образно говоря, у ребенка притупляется способность улавливать сигналы сытости.

Еще одно интересное наблюдение сделала Джулия. Оказывается, дети, чьи родители беспокоятся о том, что чада недоедают и слишком плохо набирают вес, имеют очень даже нормальный для своего роста и возраста вес. Отчет об эксперименте ученые опубликовали в Reuters Health.

Источник: <https://lady.tochka.net/22211-pochemu-detey-nelzya-zastavlyat-est/>