Автор: *А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Пищевые привычки формируются с детства – все это знают, но часто не следят за тем, что говорят во время еды. Помните фразу наших мам и бабушек: «Доедай, а то силу в тарелке оставляешь»? И мы пихали в себя еду, даже если были сытые.

Но есть ещё масса фраз, которые негативно влияют на пищевое поведение ребёнка.

- **Смотри, самолетик полетел!** Что плохого в этой фразе? Ничего, если она сказана, когда вы играете. Если же ребёнок ест, то пускай сосредоточится на том, что он делает. В противном случае он ест не потому, что голоден, а потому, что занят другим делом и не замечает, что ест. А это чревато перееданием.
- **Кушай, мама же так старалась – готовила для тебя!** Не стоит превращать еду в предмет манипулирования чувствами. Ребёнок не должен есть из чувства вины или из чувства благодарности.
- **Какой молодец, всё съел!** Странное поощрение. Как будто если ребёнок сыт, но не доел две ложки, он уже не молодец. Это вынуждает ребёнка через силу запихивать в себя еду, чтобы его похвали.
- **Как же ты плохо кушаешь!** Для начала стоит задуматься: а что значит «хорошо ест». Дело в размере порции или в том, чтобы тарелка и стол оставались чистыми, или нужно есть быстро и не разговаривать? Это всё очень субъективные понятия.
- **Съешь это, а потом конфетку.** Еда не должна становиться наградой или наказанием. Это не только придает десерту особый высокий статус, но и обозначает, что, не съев «гадость», не получишь «вкусняшку».
- **Ешь быстрее, а то сейчас Баба-яга придет и все съест!** Ну тут и так всё понятно! Во-первых, есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу, это вам любой доктор скажет. А во-вторых, не обещайте ребёнку того, чего не можете осуществить. Он ведь может решить дожидаться Бабы-яги.
- **Доешь всё до конца, тарелка должна быть чистой!** Программировать ребёнка на то, что он должен есть даже тогда, когда он уже сыт, означает приучать его к перееданию. Может стоит порцию давать поменьше, а не заставлять доедать?

Вы скажете, что же тогда говорить детям, чтобы побудить их есть? **НИ-ЧЕ-ГО!** Не заставляйте своих детей скрупулезно собирать последние крохи или вылизывать тарелку добела. Оставьте за ребёнком право самому решать, сколько ему есть. В конце

концов, он отдельный человеческий организм со своим неповторимым биологическим ритмом!