***Родителям на заметку!***

***Питание ребенка***

Можно представить себе человека, окруженного пищей и почти умирающего с голоду только из-за своего пищевого консерватизма: чужая и чуждая еда не полезет ему в горло.

То же самое видим мы в поведении детей, с подобными трудностями сталкиваются многие родители. А вместе с тем они сами заложили фундамент такого пищевого консерватизма. Вкус, орган вкуса. Пищевые пристрастия необходимо развивать, как и все остальные органы чувств. Чтобы различать ноты, развивают слух и т.д. также нужно развивать и вкусовой анализатор ребенка. Большинство родителей озабочены полезностью пищи. Прежде всего, смотрят на длинный перечень микроэлементов, жиров и углеводов, который печатается на упаковке, и, найдя его удовлетворительным, могут долгое время изо дня в день кормить ребенка одной и той же однообразной едой. А затем, услышав от врача, что ребенку нужен, скажем, чеснок, они не могут заставить малыша съесть его, раздражаются, не видя причины отказа, пытаются насильно накормить его. И вот уже образовалось стойкое неприятие, вплоть до рвоты. Поэтому совершенно необходимо разнообразить пищу ребенка. Для этого совсем не обязательно добавлять разные специи, а надо приучать ребенка к разным блюдам, при этом внимательно наблюдая, не вызывает ли новая пища аллергическую реакцию.

В более старшем возрасте, если уже упущен момент разнообразия, очень может помочь момент духовный: отношение к пище как божественному дару. Ещё следует учитывать, что один из моментов приучения к еде – ***красота приема пищи***. Чумазые, перемазанные йогуртом, шоколадом, маслом младенческие мордашки, может, и действуют умилительно на родительское подсознание, но у окружающих вызывают отвращение, особенно когда это переносится на старший возраст. Необходимо учить есть неторопливо, красиво не только для того, чтобы человек сам получал максимальное удовольствие от процесса еды, но и для того, чтобы он был приятным сотрапезником. Многие дела, кстати, решаются, как мы знаем, за обеденным столом.

Хотелось бы также предупредить родителей от «пищевого мусора» со всякими химическими добавками, который в изобилии сейчас продается. Его не стоит давать ребенку так же, как не стоит включать пошлую музыку, показывать по телевизору уродливые мультфильмы и т.д.

**Ваш педагог-психолог Смирнова О.П.**