

Установки родителей, которые формируют вредные пищевые привычки ребёнка.

Установка 1.

«Ешь и получишь, что хочешь»

Мама или папа ставят **ребенку ультиматум**: если он не поест, то лишится чего-то приятного, будет наказан, например *«Съешь все, иначе не пойдешь гулять»*. При повторении сценария дошкольник усваивает формулу: чтобы родители дали желаемое, он должен поест, даже если не хочет. Когда родители шантажируют ребенка едой, они формируют установку: *«Я поем и получу то, что мне нужно»*. С возрастом установка перерастает в пищевую привычку. **Рекомендация для родителей.** Не связывайте еду с мотивацией.

Установка 2.

«Если поешь, все куплю»

Шантажом и жесткими условиями родители приучают ребенка много есть, даже если он не хочет. Такое поведение ведет к перееданию.

Рекомендация для родителей. Не обсуждайте покупки и подарки за едой. Используйте подобные фразы: *«Давай сейчас пообедаем, а потом обсудим, можем мы купить тебе машинку или нет»*.

Установка 3.

«Не поешь, не вырастешь»

Родители хотят чтобы ребенок рос и развивался, и переживают, когда он ест мало. И говорят, если не поешь, останешься маленьким. Ребенок бессознательно может поменять **установку**: *«Чтобы остаться «маленьким», нужно не есть»* – он отказывается от еды. Во взрослом возрасте эта **установка может трансформироваться в страх ожирения и привести к анорексии.**

Рекомендация для родителей. Не заставляйте его есть через силу, переедание нанесет вред здоровью. Расскажите ребенку, для чего человек ест. **Сформулируйте позитивную установку:** *«Нам нужна еда для того, чтобы жить и быть здоровыми»*.

Установка 4.

«Пока ешь, смотри мультики»

Если дошкольник одновременно смотрит телевизор и ест, его организм перенапряжен. Ребенок устает физически, из-за чего устраивает истерики, капризничает, не слушается взрослых, не может уснуть.

Установка 5.

«Я люблю тебя, когда ешь»

Родители сердятся на ребенка за то, что он мало ест, осуждают и заставляют есть. Например: «Вечно тебе все не вкусно! Быстро ешь! Сколько можно тебе говорить! Бери ложку и давай!». Дошкольник чувствует, что родители им недовольны, и боится потерять любовь мамы и папы.

Родители формируют привычку «заедать» отрицательные эмоции. Когда человек чувствует себя нелюбимым или испытывает негативные эмоции, он ест. Взрослый наберет вес, но не решит проблем.

Установка 6.

«Если не есть – не станешь умным»

Рекомендация для родителей. Интеллект и количество еды никак не связаны в реальности, но ребёнок запомнит, что чем больше съест, тем умнее и лучше будет. Что может вести опять к проблеме с лишним весом, комплексам, у ребёнка формируется привычка получать удовольствие только через еду, заедание проблем и сложных жизненных ситуаций.

