

Мультфильмы во время кормления польза или вред?

Мультки, как и любое развлечение во время кормления – это идеальное средства для успокоения совести мамы.

Действительно, полностью вовлеченный в яркую, залипательную картинку на экране, ребенок беспрекословно открывает рот и проглатывает все, что кладет туда мама. И мамина совесть чиста, ведь любимое чадо накормлено. Вот только не каждая мамочка понимает, что тем самым она оказывает ребенку медвежью услугу. Потому что кормления под мультики чреваты очень неприятными, а порой и опасными последствиями.

Расскажу какими:

1. **Ребенок может банально подавиться.** Малыш внимательно следит за сюжетом мультфильма и совершенно не контролирует процесс жевания и глотания. *Глотание – акт рефлексорный*, довольно сложный и многоступенчатый. Координация у детей еще не очень сильно развита, и когда ребенок полностью вовлечен в действие на экране, то риск попадания пищи в дыхательные пути резко возрастает.
2. **Ребенок теряет способность регулировать собственные сигналы голода и насыщения.** То есть, не сам ребенок решает, когда он голодный или сытый, а за него *решает* мама. Как итог, склонность к перееданию. Переедание может сохраниться на всю жизнь, что чревато серьезными нарушениями пищевого поведения, нарушениями обмена веществ и ожирением с букетом сопутствующих заболеваний.
3. **У ребенка нет возможности полностьюзнакомиться с продуктом.** Мы с Вами будучи уже взрослыми, может отличать несъедобное от съедобного. А малыш *не способен*. Он *учится этому*, когда ест со взрослыми. Ребенок заносит продукты и блюда, которые ест вместе с мамой, в так называемые **съедобные блюда**. У ребенка, который ест под отвлечение (мультики) такой возможности нет! В итоге, когда ребенок достигает определенного уровня развития, он становится крайне избирательным едаком.
4. **Прием пищи под мультики – это принуждение.** Мягкое, и от того более коварное. После 2-х лет любое *принуждение у ребенка рождает протест*. В результате он отказывается от какой - либо еды, кроме 1-2 продуктов.

Не включайте мультики на кухне, уберите все игрушки и книжки. Самое лучшее развлечение за столом – это совместная трапеза, вкусная и разнообразная еда, а также позитивная атмосфера за столом в кругу семьи.