

Еда под мультики – это норма или пищевое отравление консультация для родителей

Медицинская сестра
Февраль 2025

В большинстве семей нашей страны принято сопровождать завтраки, обеды или ужины просмотром ТВ, мы любим «похрустеть чем-нибудь вкусненьким» под фильм и полистать ленту новостей за перекусом. Взрослые привычки перенимают и дети, поэтому еда за просмотром мультфильмов — довольно частое явление. Прием пищи под телевизор — это плохая привычка как для ребенка, так и для взрослого, уверена психолог, консультант по грудному и искусственному вскармливанию, специалист по проведению прикорма Анна Семененко. Сегодня она расскажет о том, какие пищевые нарушения могут встречаться у детей, и даст родителям советы, как наладить правильное кормление.

Почему ребенка кормят под мультики?

Можно назвать несколько причин, по которым родители могут кормить малыша во время просмотра мультиков на телевизоре или планшете. Например, взрослые столкнулись с тем, что у ребенка ухудшился аппетит. И с помощью мультиков они отвлекают его.

Стоит отметить, что с 10 месяцев у ребенка начинает снижаться пищевой интерес к еде как к чему-то новому, что нужно исследовать. И в этом возрасте на смену пищевому интересу приходит аппетит. И в случае если до этого момента у ребенка еще не были сформированы навыки самостоятельной еды, то родителям приходится создавать интерес в виде мультфильмов.

Еще одна причина, по которой родители могут завлекать мультиками ребенка, — это нежелание малыша садиться за стол, то есть телевизор используют как поощрение. Чаще всего ребенок не хочет садиться за стол потому, что он еще занят игрой, не проголодался, хочет спать и т. д.

Если ребенок ест мало, то родители могут попытаться заставить его съесть больше, показывая мультфильм. Считается, что во время просмотра телевизора малыш может есть автоматически, и сигнал о сытости долго не поступает. Такие родительские приемы особенно вредны, поскольку приводят к перееданию.

Под просмотр мультиков родители пытаются накормить ребенка и той едой, которую он не любит (но взрослые считают ее полезной). В этом случае нужно проконсультироваться со специалистом, а точно ли малышу нужны эти продукты? Возможно, у него есть особая реакция на гречку, яйца, печень, овощи и т. д. Если это так, то стоит заменить эти продукты на похожие по полезности.

В целом не нужно заставлять ребенка есть то, что он не хочет, постарайтесь дать ему выбор, а иногда даже лучше дать ребенку проголодаться, чем заставлять есть.

Самая частая причина: когда еда под телевизор — это привычка всей семьи.

Конечно, кормить ребенка под мультики удобно для родителей. Не нужно прилагать никаких усилий, чтобы ребенок нормально поел, во время кормления можно заняться своими делами. Когда у ребенка уже есть привычка, отучить от такого приема пищи довольно сложно, малыш начинает истерить, требовать включить мультики, и многим родителям очень сложно отказать и проще оставить как есть, чем вводить новое правило.

Причины, по которым ребенок хочет включить мультфильм во время еды, тоже довольно просты. Во-первых, может уже сформироваться определенная привычка, без которой ребенок не может есть. Также мультфильм для малыша — это фон, который перебивает напряженную эмоциональную атмосферу. Например, если родители торопят ребенка, заставляют есть, о чем-то громко спорят и т. д. Иногда еда — это единственная возможность для ребенка посмотреть мультики, в другое время их смотреть не разрешают.

А в некоторых семьях телевизор или гаджет — это постоянный спутник всех завтраков, обедов и ужинов членов семьи. Когда телевизор включен фоном, а сидеть за столом с телефоном в руках — норма. Тогда и у ребенка привычка вырабатывается очень быстро.

Последствия питания под мультики

Можно назвать несколько причин, почему вредно для ребенка смотреть мультики во время еды.

- Нарушается пищевой интерес, нарушаются чувство сытости и голода, естественная регуляция рациона. Можно сказать, что ребенок ест автоматически, буквально не получая удовольствие от еды. Сегодня специалисты все чаще регистрируют пищевые нарушения у подростков: булимию и анорексию, что тоже может быть следствием всех вышеперечисленных нарушений.
- Из-за такого типа питания у ребенка повышается вероятность ожирения и гастрита. Если ребенок смотрит мультики во время еды, он ест гораздо больше, чем ему нужно. Гастрит же может возникнуть из-за того, что прием пищи ассоциируется с включением телевизора, и всякий раз рефлекторно организм будет вырабатывать желудочный сок при просмотре мультфильмов. Соответственно, чтобы такой рефлекс не вырабатывался, родителям нужно показывать ребенку мультики не только во время еды и принимать пищу не только под телевизор.
- Существует исследование, которое показывает, что дети едят меньше овощей и потребляют больше сладкого и газированных напитков из-за того, что едят под телевизор.

Ребенок бессознательно выбирает ту еду, которую не нужно жевать, то есть на которую не нужно отвлекаться.

- Дети, которые часто смотрят телевизор, хотят есть то, что показывают в рекламе.
- У детей, которые едят под мультики, медленнее развиваются моторные функции, им сложнее есть самим, сложнее жевать, поэтому прием пищи может растягиваться на несколько часов.

К слову, любая еда с развлечениями, будь то телевизор, сказки, песни, истории и «спектакли» от взрослых, только чтобы малыш поел, — это автоматическое кормление, которое тоже может привести к нарушениям.

Идеальный вариант — это когда ребенок может получать удовольствие от еды без дополнительных развлечений и стимулов (в том числе и побуждений, пищевого насилия, когда заставляют есть, кормят насильно и т. д.).

Как отучить ребенка есть под мультики

Если такая привычка уже сформирована, стоит понимать, что отучиться от нее будет непросто, но все возможно при последовательных действиях.

- Для того чтобы хотя бы уменьшить вред от приема пищи у телевизора, предлагайте ребенку маленькие порции и давайте добавку только по запросу. Отлично, если на тарелке будут лежать разные типы еды: отдельно мясо, овощи, хлеб и т. д.
- Перед приемом пищи обязательно предупреждайте ребенка заранее, чтобы он успел завершить игру.
- Даже если ребенок играет с гаджетом во время подготовки к еде, попросите его отложить телефон и помочь вам. Если после этого он попросит включить мультик, сделайте это. Такая предварительная подготовка будет уже первым шагом к отказу от мультфильмов во время еды.
- Общайтесь во время обеда, задавайте ребенку какие-то вопросы, чтобы он отвлекался от мультика, научите его нажимать на паузу, чтобы поговорить.
- Отодвиньте экран как можно дальше, телефон лучше сменить на планшет, а планшет на телевизор. Чем ближе экран, тем больше от него зависимости.
- Постепенно уменьшайте громкость звука до еле слышного фона.
- Смотрите мультики не только за едой и не всегда ешьте только перед экраном.
- Готовьте с ребенком вместе, накрывайте на стол, накладывайте еду в тарелку до того, как включите мультик. Обязательно хвалите малыша за то, что он приготовил. Рассказывайте всем членам семьи, что они сейчас будут есть его блюдо.
- Экспериментируйте с необычной подачей блюд, ребенку должно быть интересно есть.
- Устанавливайте четкое экранное время на сутки, чтобы ребенок мог выбирать, когда ему будет удобно посмотреть мультики. Для младших детей можно ограничить количество мультфильмов, для более старших — количество времени в гаджете.
- Выделяйте время на общение с ребенком без отвлечения на телефон, телевизор и т. д. У вас должно быть хотя бы полчаса, чтобы полноценно пообщаться. Перед приемом пищи организуйте активную прогулку или физические занятия, чтобы ребенок успел проголодаться и почувствовал удовольствие от удовлетворения голода и насыщения.
- Никогда не кормите ребенка в состоянии перевозбуждения, перед сном или когда ему нужно срочно во что-то доиграть и т. д.
- Проводите ритуалы перед приемом пищи: мытье рук, выбор тарелки, ложки и т. д. Это могут быть три-четыре действия, которые всегда происходят одинаково.

• Обратитесь за помощью к психологу и/или консультанту по питанию. Это поможет вам разобраться в ситуации, найти подходящее решение, выстроить рацион.

• Будьте примером для ребенка: если родители и вся семья едят у телевизора, постоянно смотрят в гаджеты, то и ребенок будет повторять за взрослыми.

Самая главная рекомендация, которую Анна Семененко дает родителям, — не останавливаться и идти к своей цели. Конечно, отучить ребенка (как и взрослого) от просмотра телевизора во время еды бывает очень сложно. Вы можете столкнуться с отторжением, неприятием, истерикой, но важно понимать, что вы идете в правильном направлении. Поддерживайте малыша, помогайте ему сформировать пищевой интерес, разговаривайте и утешайте, и все обязательно получится!

Материал подготовлен при содействии [Центра](#) родительской компетентности ВГПУ.