

## **Гаджеты во время еды: запрещать или нет**

Сейчас есть, не отвлекаясь, для многих стало скучно и сложно. Это касается не только взрослых, но и детей. Пока дети заняты просмотром мультика или играми в приложения, они отвлечены настолько, что автоматически открывают рот и съедают всю еду. Родители часто используют этот приём, чтобы накормить ребенка. Но телевизор, смартфон, ноутбук и другие устройства – не лучшая компания за столом.

Проблема в том, что внимание ребенка постоянно сосредоточено на экране. Ему не удастся развить чувство вкуса к отдельным продуктам питания. Во время еды «под телевизор», мозг человека отвлекается и посылает телу неправильные сигналы, не обрабатывает вкус пищи, еда не приносит чувства насыщения, не контролируется объем съеденного.

Другая проблема в том, что ребенок, отвлекаясь на мультики, не всегда жует должным образом, а проглатывание непережеванных кусочков пищи может стать причиной удушья или привести к несварению и расстройству желудка. Постепенно такое поведение становится привычным как у детей, так и у взрослых.

### ***Что пропускают дети, когда смотрят в экран во время еды?***

1. Практику общения, формирования социальных навыков.
2. Обучение манерам поведения за столом.
3. Общение со своей семье.
4. Получение удовольствия от еды.
5. Развитие чувства достаточности в еде.

### ***Что делать?***

1. Установите правило: «Нет экранов во время еды».
2. Если ваш ребенок уже привык к еде с помощью гаджетов, вам необходимо начать перестраивать поведение своего ребенка, заменив экраны другими стимулирующим действиями. Например: - бросать кости и есть соответствующее количество ложек еды ну или «за папу, за маму...»; - пить из трубочки/соломинки и т.п..
3. Как только процесс зависимости от гаджетов будет затихать следует отказаться от предложенных вариантов внешней стимуляции.
4. Возьмите за правило есть только за обеденным столом, не есть на диване, в кровати, в спальне.
5. Кормите ребенка тогда, когда едите сами, показывайте пример, рассказывайте о еде, из чего состоит блюдо. В таком случае мультики не понадобятся.

Осознанное питание полезно для контроля аппетита и поддержания веса.