

пищи» еще до того, как пища попадет ему в рот. Быть неряшливым - важная часть обучения правильному питанию.

**МИФ № 1: Еда - это приоритет номер 1 для организма**

**ДЫХАНИЕ** - это приоритет номер 1 для организма  
**СТАБИЛЬНОСТЬ ПОЗЫ** ("не ронять голову") на самом деле является приоритетом тела номер 2.

Еда - это только приоритет тела номер 3. Если нарушается дыхание или стабильность позы, прием пищи может быть затруднен или невозможен.

**МИФ № 2: Еда — это результат инстинктов и рефлексов**

Еда - это рефлекторная активность всего в течение первого месяца жизни.  
Между концом 5-го или 6-го месяцев жизни эти примитивные двигательные рефлексы "угасают", и прием пищи, по сути, является усвоенным двигательным поведением после 6-месячного возраста.

**МИФ №3: Есть легко**

Прием пищи - ЭТО САМАЯ сложная физическая задача, которой занимаются люди.

Это **ЕДИНСТВЕННАЯ**

каждой из ваших систем органов и требует, чтобы все эти системы работали правильно.

Задействована **КАЖДАЯ** мышца тела (например, для координации одного глотания требуется 26 мышц и 6 черепно-мозговых нервов).

Прием пищи - это **ЕДИНСТВЕННАЯ** задача, которую выполняют дети, требующая одновременной координации всех 8 наших сенсорных систем.

**МИФ № 4: Прием пищи - это двухэтапный процесс; 1 = вы садитесь, 2 = вы едите.**

На самом деле существует около 25 шагов для типично развивающихся детей и 32 шага или более для детей с проблемами питания в процессе обучения еде.

**МИФ №5: Неуместно прикасаться к еде или играть с ней.**

Вы можете многое узнать о продуктах еще до того, как они попадут вам в рот, сначала прикоснувшись к ним и поиграв с ними. Это «игра с определенной

**МИФ №6: Если ребенок не хочет есть, у него ЛИБО поведенческая, ЛИБО органическая проблема голоден, он будет есть и не станет морить себя голодом.**

Это верно для 94-96% населения. Что касается остальных 4-5% населения, имеющих трудности с приемом пищи, то они будут «морить себя голодом» (обычно непреднамеренно).

Кроме того, дети, которым трудно есть, перестают чувствовать аппетит и голод и не учатся реагировать адекватно на сигналы своего тела, чтобы учиться правильно есть.

**МИФ №7: Детям нужно есть только 3 раза в день**

Учитывая размер их маленьких желудков и объем внимания, большинству детей необходимо 5-6 приемов пищи в день, чтобы получить достаточное количество калорий для правильного роста и развития.



**МИФ №8: Если ребенок не хочет есть, у него ЛИБО поведенческая, ЛИБО органическая проблема**

Различные исследования показывают, что от 65 до 95% всех детей с проблемами приема пищи имеют **КОМБИНАЦИЮ** поведенческих и органических проблем.

Если начинать только с решения физиологической проблемы, то быстро станет понятно, что прием пищи вредит/причиняет дискомфорт ребенку, и он сразу продемонстрирует все поведенческие трудности.

Если начать работать только с поведенческими трудностями, но возможный неврологический статус ребенка и отсутствие у него нужного опыта быстро вызовет органические трудности.

**МИФ №9: Определенные продукты нужно есть только в определенное время дня, и только определенные продукты являются «полезными»**

Еда – это просто еда. Нет специальной еды только на завтрак, обед, ужин или перекус. Еда – это набор белков, углеводов, клетчатки,

жиров, и имеют разную пищевую ценность.

«Плохая» или «хорошая» еда: эта классификация не может научить ребенка правильному отношению к еде.



МАДОУ д/с № 100  
города Тюмени

## Мифы о приеме пищи

**МИФ №10: Время приема пищи – это общественно важное мероприятие, необходимо «следить за своими манерами»**

На самом деле еда стоит на первом месте, манеры – на втором. Навыкам приема пищи необходимо научиться в первую очередь, только потом – правилам поведения за столом.

Тюмень,  
2024