

Почему дети так любят фаст-фуд?



Фаст-фуд — бич современного времени. Специалисты по детскому питанию в один голос заявляют о его вреде. А результаты многочисленных исследований подтверждают их слова.

Но «быстрая еда», тем не менее, рекламируется все больше, появляется на каждом углу и благодаря своей цене отказывается доступной и очень желанной для малышей.

Как взрослые

Из-за насыщенного вкуса пищевых добавок детям весть фаст-фуд кажется очень вкусным. К тому же индустрия быстрого питания в нашей стране еще не очень развита. Для многих семей с не слишком большим достатком поход даже в обыкновенную закусочную с сосисками и гамбургерами оказывается настоящим событием, семейным праздником, в котором могут принять участие и малыши.

А рестораны, в которых еда «здоровее», для большинства слишком дороги. Да и детских блюд в их меню часто просто нет.

Вот и получается, что поход в заведение быстрого питания становится для ребенка настоящим выходом в свет, во взрослую жизнь. Ведь он делает заказ и сидит за столом, «как взрослый».

Лучший пример — родитель

Чтобы у ребенка несколько поостыл энтузиазм по поводу фаст-фуда, родители должны обратить внимание на собственное поведение. Ведь до определенного возраста родитель для ребенка — образец для подражания, поэтому малыши стараются делать все то же самое, что их папа и мама.

И, если родители рассказывают ребенку о вреде фаст-фуда, но при этом сами не брезгают откровенно вредной едой, толку от таких разговоров не будет. Ведь ребенок ориентируется не на слова, а на то, что может наблюдать сам — на действия взрослых.

Понятно и без шантажа

С ребенком надо разговаривать короткими и емкими фразами. Малыш не поймет долгих разговоров-лекций, наполненных теоретическими объяснениями. Ему надо объяснять все ясно и лаконично. Допустим, обратить внимание на изображение очень полного и не очень опрятного человека по телевизору и объяснить, что можно стать таким же некрасивым, если есть фаст-фуд. Это достаточно эффективно.

А вот никакого эффекта не принесет мелкий шантаж: «Если ты не доешь салат или овощной суп, не получишь картошку фри или конфету». Это вызовет у ребенка вполне очевидный протест, и он не станет есть полезный суп, а найдет способ добыть конфеты, которые теперь станут для него еще желаннее.

Нельзя запретить удовольствие

Не поможет и полный запрет фаст-фуда. Ребенок сочтет несправедливым то, что его сверстники могут ходить в заведения быстрого питания, а он — нет. И постарается попробовать запрещенную еду тайком при первой возможности.

Ученые из Университета штата Арканзас в США и Национального университета Тайваня провели как-то очень интересное исследование. Они собрали большую группу детей, которые успели прочно подсесть на фаст-фуд. Выяснилось, что психологическое состояние у полненьких фастфудоманов гораздо лучше, чем у тех, кому быструю еду не давали.

Мало того — у детей, лишенных возможности есть гамбургеры, психологи обнаружили подавленность и склонность к депрессии. Выводы из исследования получились парадоксальные: вредная еда вызывает ожирение, но и приносит душевный комфорт, потому совсем отказаться от нее не получится.

Поищем замену

Но это не значит, что родителям надо махнуть рукой на здоровье детей и доставлять им сколько угодно удовольствия вредной едой. Ученые советуют родителям просто поискать другие способы сделать своих малышей счастливыми.

Возможно, надо просто сесть и подумать, чего же не хватает их малышу, если он постоянно требует походов в рестораны быстрого питания. Не исключено, что проблема лежит на поверхности, и ее легко устранить, если уделять ребенку больше времени.

Очень важно тщательно дозировать количество фаст-фуда и показывать ребенку на собственном примере, что это не самое вкусное. Тогда в жизни ребенка вредная «быстрая еда» будет появляться не так часто и в умеренных количествах, не слишком опасных для здоровья.

