

ЧЕК-ЛИСТ

**РЕБЁНОК ЕСТ ТОЛЬКО
ПОД МУЛЬТИКИ**

**В ЭТОМ ЧЕК-ЛИСТЕ ВЫ
НАЙДЁТЕ ОТВЕТЫ НА
СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ**

- ☐ Допустимо это или нет?
- ☐ Чем тревожит такая привычка?
- ☐ Что делать, если вы твёрдо решили
отказаться от просмотра мультиков
за столом?

Автор-составитель:
педагог-психолог
Игнатова Фаина Викторовна

ДОПУСТИМО ЭТО ИЛИ НЕТ?

Нет, данная привычка недопустима. Ребёнок, который ест с мультика и, не знает, что еда существует. Он её просто не замечает. Он не видит как едят мама и папа, у него не рождается желание за ними повторять. Мультяшник не даёт сосредоточиться.



ЧЕМ ЧРЕВАТА ТАКАЯ ПРИВЫЧКА?

Глядя на экран телевизора или планшета, ребёнок съедает больше, чем ему надо. А это риск набрать лишний вес. Ребёнок, который смотрит мультики за едой, не общается с родителями. А это может сказаться на развитии речи. Когда мультики пытаются выключить - у ребёнка происходит срыв. Отсюда и плохое настроение, плаксивость и ухудшение сна.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ТВЁРДО РЕШИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРОСМОТРА МУЛЬТИКОВ ЗА СТОЛОМ?

Просто не включайте планшет или телевизор во время еды. Да, малыш будет кричать, откажется от еды. Но линию нужно выдержать и дать проголодаться. Если нет перекусов, то ребёнок уже к ужину будет кушать и не вспомнит про планшет.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ТВЁРДО РЕШИЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРОСМОТРА МУЛЬТИКОВ ЗА СТОЛОМ?

Совет!

Начните с продуктов, которые ребёнок любит и в любой момент съест без мультиков. А потом добавляйте постепенно продукты.

