Автор: admin
24.10.2011 12:55 -

Полезно или вредно смотреть телевизор ребёнку во время еды?

Смотреть телевизор во время еды – вредно для детского здоровья, что не всегда известно родителям, поощряющим (а часто и воспитывающим у своих чад) такую распространенную – и на первый взгляд безобидную – привычку. Кассета с любимыми мультфильмами часто оказывается подспорьем для мам, пытающихся накормить капризуль с плохим аппетитом: увлеченно глядя на экран, малыш поглощает все, что ему предложат. «Отвлекающий маневр», таким образом, действительно отвлекает ребенка от еды. Или же с дошкольного возраста ребенок привыкает смотреть телевизор, «заедая» или «запивая» интересную передачу любимыми лакомствами или напитками. Формируясь с детства, эта привычка переходит во взрослую жизнь – и способствует перееданию и избыточному весу.

По данным исследований, проведенных Пенсильванским университетом, малыши, привыкшие обедать перед телевизором, съедают на треть больше, когда смотрят мультфильмы за столом. И обратная ситуация: дети, не приученные к приему пищи под телевизор, съедали значительно меньше, когда им показывали мультфильмы и телепередачи во время еды.

В опубликованном университетом пресс-релизе профессор Лори Френсис комментирует этот вопрос так: «Наши исследования показали, что просмотр телепередач во время еды может как увеличить, так и уменьшить количество потребляемой ребенком пищи. Привычка принимать пищу и одновременно смотреть ТВ может отвлекать ребенка от нормального питания, что в свою очередь чревато перееданием – это касается и взрослых». Исследователи считают, что родителя и воспитатели должны отказаться от телевизора во время кормления малыша для того, чтобы научить его правильно питаться.

Результаты другого исследования, проведенного Лори Френсис и Линн Бёрч, опубликованы в статье «Влияет ли просмотр телевизора во время еды на питание дошкольников?» в журнале Американской ассоциации диетологов. В этом исследовании приняли участие 24 ребенка в возрасте от трех до пяти лет, а также их мамы. Все дети имели нормальный вес, и были выходцами из евро-американских семей среднего класса. В течение двух дней детям, разделенным на небольшие группы, показывали мультфильм за ланчем. Следующие два дня дети ели все вместе, но без включенного телевизора. Меню было неизменным: пицца, неподслащенный яблочный сок, молодая морковь и молоко. В качестве легкого полдника детям предлагали молоко, крекеры и сладкие

банановые чипсы. Согласно опросу, проведенному среди мам детей, каждый ребенок в среднем смотрит телевизор в течение полутора часов и 3 из 24 детей (33%) обычно едят или перекусывают перед телевизором.

Результаты показали, что, по сравнению с днями без ТВ, в дни, проведенные с телевизором за столом, дети съели значительно меньшее количество еды. Однако дети, которые привыкли проводить больше времени за просмотром ТВ, и те, для кого еда перед экраном стала привычкой, съели больше в дни, когда им предлагали смотреть мультфильмы одновременно с ланчем. На основании своих наблюдений ученые пришли к выводу, что дети, которым разрешают смотреть телевизор во время еды, могут стать менее чувствительны к насыщению. Иными словами, ребенок, отвлеченный телевизором, не в состоянии контролировать количество потребляемой пищи и момент насыщения.

Надо отметить, что в ходе последнего исследования подбиралась весьма любимая малышами еда, а все мультфильмы были с положительным сюжетом. То есть негативные эмоции, связанные собственно с пищей и окружающей обстановкой, были минимальны. Естественно предположить, что фильмы и телепередачи, несущие напряжение, усиливают вредное воздействие телевизора на психику и питание ребенка. Нервная система детей восприимчива к впечатлениям и информации – как положительной, так и отрицательной: и в случае с просмотром ТВ или видео за едой ребенок «переключается» на сильнейший раздражитель – а именно телевизор. Еда в таком случае оказывается «за кадром» – и значительно теряет в пользе. Вдобавок, ребенок не обращает внимания не только на количество съеденного, но и на съеденное как таковое, плохо пережевывает пищу, что, в свою очередь, пагубно сказывается на его пищеварении.

В данной ситуации новейшие научные исследования подтверждают давно забытые наставления бабушек: «Смотри в тарелку, когда ешь». Возможно, в молодости эта сентенция кажется излишне нудной. Зато она прекрасно вписывается в общее правило: если хочешь получить хороший результат, «делай то, что ты делаешь».

Автор - **Вячеслав Avtor**
Источник