



Здоровые пищевые привычки формируются в детстве

Мамы и папы, бабушки и дедушки!

Вы являетесь образцом для подражания. Если питаетесь правильно, то дети перенимают ваши привычки питания. Самый ценный подарок, который вы можете сделать своему ребенку – сформировать у него правильные пищевые привычки, которые будут сопровождать его всю жизнь.

Как это сделать?

- **Разговаривайте с ребенком** о правильном питании, объясните ребенку пользу продуктов и вред некоторых сладостей, фаст фуда и другой еды, опасной для организма. Посмотрите вместе и обсудите документальные фильмы, мультфильмы о еде - визуальные образы легче воспринимаются детьми.



- **Не держите в доме «пищевого мусора»:** конфеты, печенье, чипсы, газировка, соленые сухарики, колбасы и т.д. Тогда у ребенка не будет искушения это съесть.

- **Не награждайте детей сладостями.** Родители используют сладости как поощрение при хорошем поведении или за большой труд, делают торт кульминацией ужина, а мороженое – главным событием на прогулке. Лучше, если поедание пирожного будет просто приемом пищи, таким же событием, как перекус бутербродом или салатом.



- **Сахар – минимум.** Часто, чтобы стимулировать детей есть, родители добавляют сахар в самые разные продукты: кефир, каши, напитки и т.д. Это плохо влияет на формирование пищевых привычек – дети начинают воспринимать как приятную только подслащенную еду. Для обогащения вкуса в блюда лучше добавлять фрукты, овощи или ягоды.



- **Выбирайте продукты вместе с ребенком.** Чтобы возбудить у детей интерес к полезным продуктам, нужно дать им возможность проследить их «историю». Ходите вместе на рынок или в магазин, учите правильно выбирать фрукты и овощи, показывайте, как определить их свежесть, спелость, что значит тот или иной цвет и что указывает на их вкусовые качества.

- **Обучайте детей** через игру чтению этикеток на продуктах. Вся семья будет знать, что хорошо для их здоровья, а что нет. Эта привычка помогает изменить отношение к выбору продуктов на всю жизнь.



- **Готовьте полезную еду вкусно и с фантазией,** чтобы ребенок понял, что полезное – это значит вкусно. Сделайте из еды настоящий ритуал – с красивой сервировкой, общением семьи за столом. Осваивайте новые рецепты вместе с ребенком, пусть он тоже проявит свою фантазию. Всегда используйте игровые элементы, ведь игра это самая доступная для понимания ребенка форма обучения.



- **Добавляйте овощи и фрукты в каждый прием пищи.** Диетологи считают, что для детей и взрослых ключевым продуктом питания должны быть овощи и фрукты. Включайте их в каждый прием пищи. Это обеспечит организм ребенка необходимым количеством витаминов, микроэлементов, а также поможет желудочно-кишечному тракту работать правильно, благодаря наличию в овощах и фруктах клетчатки.

Поэтому добавляйте в каши фрукты или ягоды. Мясо, курицу или рыбу лучше подавать с салатом или тушеными овощами.

- **Вместо быстрых углеводов – медленные.** Быстрые углеводы (булочки, белый хлеб, белый рис, манная крупа и сладости) вызывают резкое повышение сахара в крови и насыщают ненадолго. Медленные углеводы (цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, цельный овес, гречка) содержат больше витаминов и обеспечивают чувство сытости надолго. Поэтому заменив быстрые углеводы медленными, вы заметите положительные сдвиги в поведении и самочувствии вашего ребенка.

- **Выбирайте полезные перекусы.** Дети любят глазами. Поэтому если вы постепенно начнете заменять печенье, сушки и сладкие десерты красиво нарезанными ломтиками яблок, груш, моркови и сладкого перца – пусть не сразу, но им это понравится.



- **Не заставляйте, не уговаривайте есть.** Если ребенок знает, что его никто не будет заставлять есть, рано или поздно он начнет есть сам. Давайте только то количество еды, которое он охотно съедает. Если же продолжать кормить насильно можно навредить здоровью, испортить не только пищевые привычки, но и отношения с собственным ребенком.



- **Не смотрите телевизор во время приема пищи.** Иногда, чтобы «впихнуть» что-то полезное или вообще хоть что-то, родители кормят детей во время просмотра телевизора. Это губительная практика, так как ребенок должен получать еду осознанно – чтобы понимать что он ест. Это важно как для правильного усвоения пищи, так и для того, чтобы ребенок вовремя понимал, что он уже насытился.

- **Покажите пример правильного питания.** Трудно накормить ребенка брокколи, если в вашей тарелке жареная картошка. Лучше всего дети учатся, повторяя за родителями. Поэтому воспользуйтесь этой возможностью для совершенствования своего собственного рациона. Если ваши дети ежедневно будут видеть, как вы получаете удовольствие от приготовленной на пару рыбы и тушеных овощей, то для них самих это скоро станет нормой.



Ученые установили, что люди, у которых с раннего возраста сформировались здоровые пищевые привычки, имеют больше вероятности сохранить их и в зрелом возрасте и меньше риск развития хронических заболеваний, таких как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, раки т.д.

Прежде чем приучать ребенка к здоровому питанию, проверьте, а правильно ли питаетесь вы сами!

Берегите Ваше здоровье!