

Здоровые привычки питания у детей



Мы учим наших детей правильно ходить и правильно говорить, правильно вести себя. Не менее важно научить ребенка правильно питаться. Возможностей развить плохие **привычки питания** у детей масса, а вот полюбить полезную пищу и научиться питаться правильно они могут только дома.

В книге «Здоровые дети» даны **советы о том, как наладить здоровое питание ребенка**. Стоит прислушаться к советам соавтора книги Мелинды Сотерн, известного исследователя в области детского ожирения.

Не нужно ограничивать ребенка в еде. Это опасно не только для общего роста и развития ребенка, но в старшем возрасте с высокой долей вероятности может привести к расстройствам питания — булимии или анорексии.

Пусть здоровая еда всегда будет под рукой. Ребенок ест то, что ему доступно и возьмет из вазы то, что там лежит — полезное яблоко или калорийное печенье.

Здоровые примеры здорового питания. Глупо настаивать на том, что овощи и фрукты полезнее, если сами родители предпочитают мучное и сладкое. Примеры, как известно, говорят громче слов.

Не стоит разделять еду «хорошую» или «плохую». Лучше акцентировать внимание на той пользе, которую приносят продукты: кальций в твороге помогает расти, белковая пища придает сил, овощи и фрукты — укрепляют здоровье и т. п.

Похвала за то, что малыш выбрал здоровую пищу также необходима. А вот если ребенок предпочел нездоровую пищу, не стоит ворчать. Лучше мягко и спокойно скорректировать вкус ребенка, направив его предпочтения к более здоровому варианту блюда.

Например, запеченный с небольшим количеством жира картофель вместо жареного, сладкие сухофрукты вместо конфет и т. п.



Не стоит превращать еду в награду, это мало способствует здоровому отношению к еде, а в старшем возрасте может стать причиной избыточного веса. Пусть наградой станет веселая игра или интересная прогулка.

Собирайтесь за столом всей семьей — хотя бы один раз в день. Начав с одного дня в неделю, доведите число таких совместных трапез до трех-четырех еженедельно. Помимо здоровых привычек питания, такое общение за столом содействует укреплению семьи. У детей, регулярно питающихся вместе с родителями подростковые проблемы возникают гораздо реже.

На стол лучше ставить еду, уже разложенную по тарелкам, это поможет ребенку понять, какая порция еды является нормальной.

Разумно будет вовлечь детей в формирование меню. Пусть ребенок расскажет, какие блюда ему больше нравятся, такие блюда должны появляться на столе чаще, чем те, что малышу не по вкусу.

Перед тем, как решить, что ребенку нужно похудеть или поправиться, и выбрать для него диету, стоит поинтересоваться мнением педиатра.

Наконец, не стоит вводить все изменения сразу. От родителей потребуется много настойчивости и терпения, ведь на привычки питания ребенка влияет и круг его общения вне дома.

Но результат — здоровье ребенка — безусловно, стоит любых родительских усилий.

Источник: <http://maminklass.ru/zdorovyie-privyichki-pitaniya-u-detey/>