

10 советов, как приучить детей есть здоровую пищу:

- 1. Не ограничивайте детей в еде.** Это увеличивает опасность того, что у детей разовьётся булимия или анорексия в старшем возрасте. Это также может негативно отразиться на общем росте и развитии ребёнка.
- 2. Всегда имейте под рукой здоровую пищу.** Дети едят то, что попадает им под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте её в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком. «Ваши действия говорят громче любых слов»,-говорит Сотерн. Помните, дети могут выбирать только из того, что есть дома.
- 3. Не разделяйте еду на «хорошую» и «плохую».** Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребёнка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в индюшатине или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
- 4. Поощряйте здоровый выбор.** Хвалите детей за то, что они выбирают здоровую пищу.
- 5. Не ворчите по поводу нездоровой пищи.** Не обращайтесь внимания, если ваш ребёнок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофельные палочки в духовке (сбрызнув их небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребёнок хочет конфеты, приготовьте свежую клубнику, обмакнув её слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты, мед, орехи.
- 6. Никогда не используйте еду в качестве вознаграждения.** Это может создать проблемы лишнего веса в более поздние годы. Вместо этого, поощряйте детей чем-то конкретным и забавным – например, прогулкой в парке или игрой на свежем воздухе.



- 7. Собирайте всю семью вечером за обедом.** Сделайте это вашей семейной традицией. Исследования показывают, что дети, которые обедают за столом

вместе с родителями, лучше питаются и меньше подвержены проблемам в подростковом возрасте. Начните раз в неделю и дойдите до 3-4х раз , превратив такие обеды или ужины в привычку.

8. Раскладывайте еду на тарелки на кухне. Там вы можете положить здоровые порции на каждую тарелку. Дети научатся понимать, что такое нормальная порция.

9. Вовлекайте детей в процесс принятия решений. Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить её. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте её чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям принимать участие в вопросах приготовления пищи.

10. Советуйтесь с детским врачом. Если вы хотите помочь вашему ребёнку похудеть, набрать недостающий вес или внести значительные изменения в его диету, обязательно посоветуйтесь сначала с врачом. Никогда сами не ставьте ему диагноз слишком толстого или слишком худого.

Речь идёт о постепенных изменениях. Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения. К сожалению, всё, что происходит за пределами нашего дома, способствует тому, что ребёнок набирает лишний вес. Как только дети выходят из дома, тут же появляются люди, которые пытаются заставить их есть слишком много.

Но основы правильного питания, которым вы научите своих детей дома, защитят их на всю жизнь.