

Шпаргалка для родителей « Как научить ребенка правильно питаться: 11 правил »

Залогом здоровья каждого ребенка является правильное питание в семье. Для того чтобы правильно питаться, нужно уметь выбирать правильные продукты и приучать к ним ребенка – ведь дети учатся на примере своих родителей. Вот 10 советов для родителей, которые хотят научить своего ребенка питаться правильно.

- Не ограничивайте ребенка в еде: это мешает нормальному росту и развитию ребенка, а также повышает риск появления расстройств пищевого поведения.

- Держите здоровую пищу под рукой. Ребенок не станет ждать, пока родители вынут фрукты из холодильника и помогут их, но с удовольствием съест их, если они уже дожидаются его на столе. И еще, ешьте фрукты вместе с ребенком: поступки родителей имеют для ребенка гораздо большее значение, чем их слова.

- Не делите продукты на «хорошие» и «плохие». Вместо этого свяжите определенные продукты с интересами ребенка. Мальчику, увлекающемуся спортом, расскажите, что белок, который содержится в кусочке мяса или котлетке, и кальций, который содержится в молочных продуктах, сделает его сильным. А девочка, которая заботится о своей внешности, должна знать, что фрукты и овощи, богатые антиоксидантами, сделают ее необычайной красавицей.

- Поощряйте правильный выбор: улыбнитесь ребенку и скажите, что он поступил правильно.

- Не ругайте ребенка: если он сделал неправильный выбор, просто не обращайтесь на это внимания. Однако если ребенок постоянно хочет есть только сладости, попробуйте переубедить его. Вместо того чтобы покупать фастфуд который любят даже малыши, можно запечь в духовке кусочки картофеля и придумать ему свое оригинальное название. Если ребенок просит конфет, дайте ему свежую клубнику и полейте небольшим количеством шоколадного соуса. Слишком хлопотно? Тогда можно купить сухофрукты.

- **Не используйте еду в качестве награды:** «вкусная» награда может привести к развитию ожирения. Вместо этого сходите с ребенком в парк или поиграйте в интересную игру.

- Сажайте ребенка за общий стол. Результаты научных исследований показывают, что дети, которые едят вместе с родителями, питаются лучше и реже испытывают трудности в подростковом возрасте.

- Выбирайте средние порции. Раскладывая блюда по тарелкам, следите за тем, чтобы еды было не слишком много, но и не слишком мало. Так ребенок научится правильно отмерять порции, а родители сбросят пару лишних килограммов.

- Дайте ребенку возможность выбора. Попросите его попробовать несколько блюд и оценить их по 5-балльной шкале. Если здоровая пища, и особенно овощи, получают высокие оценки, готовьте их чаще, а блюда, которые дети не любят, - реже. А дети смогут поучаствовать в составлении меню для семейных трапез.

- Консультируйтесь с педиатром. Прежде чем изменять рацион питания ребенка, обязательно обратитесь за советом к врачу. Родителям не стоит заниматься самолечением, если им кажется, что ребенок слишком полный или слишком худой.

- Изменения происходят не за один день, а постепенно, поэтому родители должны быть настойчивы и терпеливы. Как только ребенок выйдет из дома, у него появится много соблазнов, и ему повсюду будут предлагать огромные порции. Однако те навыки, которым родители обучают ребенка в детстве, позволят ему питаться правильно, когда он начнет самостоятельную жизнь.