

9 способов приучить детей к полезной еде



Даже взрослым трудно придерживаться правильного питания, научить этому детей еще сложнее. Многие взрослые сегодня страдают от ожирения, эта проблема все более распространяется и среди молодежи. Родителям, которые, сами не всегда питаются правильно, трудно подавать хороший пример детям. Как сохранить здоровье семьи? Непросто научить детей заботиться о себе, полюбить и есть здоровую пищу. Особенно, когда взрослые не могут контролировать их в течение дня. Детям нравится лакомиться нездоровой едой, а не полезной и здоровой пищей. Часто они тайком покупают фаст-фуд, сладости и газировку по дороге из школы или на прогулке.

1. Начните с раннего возраста. Научите ребенка отличать здоровую еду пока он еще малыш, но уже понимает, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Маленький человек будет рад похвалам родителей, за то, что он так хорошо

знает, какая пища подходит для его организма, а какая нет. Вскоре эта полезная привычка закрепится за ним на всю жизнь.

2. Старайтесь, чтобы здоровая еда выглядела как можно привлекательнее. Цвет и форма блюд очень важны для восприятия детей. Экспериментируйте на кухне, предлагайте детям весело и ярко оформленные блюда из полезных овощей, фруктов, ягод и т. д. Используйте разнообразные формочки, инструменты для карвинга (искусство художественной резки по овощам и фруктам), комбинируйте цвета. Запоминайте, что ребенку понравилось больше всего и берите на заметку.
3. Заинтересуйте ребенка, попросите вам помочь. Позовите его вечером на кухню и спросите совет – какое меню использовать на завтрак, обед и ужин. Пусть ребенок поможет готовить еду для семьи. Объясняйте, что, как и зачем вы делаете, чтобы понять процесс приготовления пищи.
4. Приучайте детей есть вместе со всей семьей, будь то завтрак, обед или ужин. Глядя на других, они привыкают к здоровой пище.
5. Избегайте заведений фаст-фуда и быстрого питания. Поменьше искушений.
6. Ваш хороший пример – лучший аргумент. Будете сами есть здоровую пищу на завтрак, обед, ужин, и во время перекусов, дети станут вам подражать. Это реально работающая мотивация правильного питания.
7. Берите детей с собой за покупками, так они научатся выбирать полезные продукты. Вы покажете ребенку различные виды продуктов и объясните их преимущества для здоровья.
8. Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть то, что ему не нравится, но считается полезной едой. Попробуйте в следующий раз по-другому оформить блюдо или ввести новый ингредиент. Помните, что ребенок – уже личность. Он, как и взрослые, может отдавать предпочтение одним продуктам и не любить другие, независимо от их пользы для

организма.

9. Давайте ребенку в школу здоровую еду. Нередко дети не имеют возможности нормально поесть. Перемены короткие, очереди большие, предлагаемые блюда сомнительного качества, пользы и вкуса. Дайте ребенку с собой контейнер с овощами, фруктами, салатами и бутылочку питьевой воды. Это решит многие проблемы.

Будьте здоровы!

Наталья Синицына, врач Областного центра медицинской профилактики