

Здоровые пищевые привычки



Не вызывает сомнения тот факт, что родители для ребенка являются образцом для подражания. Если все члены семьи придерживаются правильного питания, то дети с легкостью перенимают здоровые привычки питания. Однако точно с такой же легкостью детям свойственно перенимать и все вредные привычки родителей! Поэтому одним из самых ценных подарков, который можно сделать своему ребенку, – воспитать у него правильные пищевые привычки, которые будут сопровождать его всю жизнь!

Основные пути формирования здоровых пищевых привычек у детей

следующие:

1. О правильном питании нужно говорить!

Необходимо разговаривать с ребенком о важности правильного питания, объяснять, что одни продукты несут пользу для организма, а другие наносят огромный вред здоровью. Можно посмотреть всей семьей, а потом и обсудить мультфильмы о еде, поскольку визуальная информация легче воспринимается детьми. Для ребят постарше подойдут документальные фильмы.

2. В доме не должен водиться «пищевой мусор»

Конфеты, печенье, газированная вода, сухарики с солью, чипсы, колбасные изделия и т.п. – польза этих пищевых продуктов практически сводится к нулю. Чем реже в доме будут появляться данные продукты, тем меньше у ребенка будет искушение их съесть.

3. Сладости – это не поощрение и награда

Многие родители используют сладости как поощрение, например, при хорошем поведении, хорошей оценке в дневнике или за помощь по дому. Нельзя делать торт кульминацией ужина, а поедание мороженого – главным событием на прогулке.

4. Сахар – в минимальных количествах.

Нередко, чтобы стимулировать детей съесть кашу, выпить кефир и т. д., родители добавляют сахар в эти продукты. Следует помнить, что на формирование пищевых привычек это влияет отрицательно: ребенок начинает воспринимать как вкусную только подслащенную еду. Для обогащения вкуса в блюда все же лучше добавлять фрукты, овощи или ягоды.

5. Выбирайте продукты вместе с ребенком

Чтобы вызвать интерес у детей к полезным продуктам, следует дать им возможность поучаствовать в выборе этих продуктов. Можно вместе пойти на магазин, при этом обучать ребенка правильному выбору, например, фруктов и овощей, показывать, как определить их свежесть, спелость и т. п.

6. Красивая сервировка

Красивая сервировка не только может способствовать повышению аппетита у ребенка, но поможет понять ему, что полезные блюда могут быть аппетитными и вкусными.

7. Включайте овощи и фрукты в каждый прием пищи

По мнению диетологов, как для детей, так и взрослых ключевыми продуктами питания должны быть овощи и фрукты. По возможности, их следует включать в каждый прием пищи, что обеспечит организм ребенка необходимым количеством витаминов, микроэлементов, а также позволит работать правильно желудочно-кишечному тракту, поскольку в овощах и фруктах содержится много клетчатки.

8. Преимущество за медленными углеводами

Быстрые углеводы, которые содержатся в белом хлебе, белом рисе, сладостях вызывают резкое повышение сахара в крови, но при этом насыщают ненадолго, в то время как медленные углеводы, содержащиеся в цельнозерновом хлебе, хлебе с отрубями, цельном овсе, гречке, имеют в своем составе больше витаминов, а также обеспечивают длительное чувство насыщения.

9. Если перекус, то полезный!

Красиво нарезанные ломтики фруктов и овощей – прекрасная альтернатива печеню, сушек, сладких десертов и других подобных перекусов. Возможно не сразу, но все-таки ребенку это понравится.

10. Покажите пример ребенку

Трудно накормить ребенка тушеными овощами, если родители кушают жареную картошку. Дети учатся, повторяя за родителями. Сформировать у ребенка правильные пищевые привычки – хороший стимул родителям для совершенствования своего питания. Прежде чем приучать ребенка к здоровому питанию, скорректируйте собственный рацион!

Беречь здоровье нужно смолоду!