

Прививка к здоровой пище для детей

Для того, чтобы научить кроху правильно питаться, необходимо самому подать пример предпочтения здоровой пищи. В начале ваша ответственность будет заключаться в том, что вы будете выбирать, что полезно малышу, какое блюдо ему приготовить, чем угостить.

По мере взросления, ребенок будет проявлять уже самостоятельный интерес к тем или иным продуктам, обожая одни и отказываясь от других.

**Какими же правилами
руководствоваться, чтобы привить
привычку к здоровой пище для детей?**



10 правил

приучения к здоровой пище для детей



1 правило - Не ограничивать!

Как это ни парадоксально звучит, например, в случае, когда в семье полный ребенок, все же именно ограничение может способствовать развитию булимии. Вспомните психологический прием, когда терапевт просит вас не думать о белой обезьяне, то именно про нее вы первым делом и начинаете думать. Когда ребенку постоянно твердят «не ешь», ребенок изо всех сил будет стремиться съесть как можно больше. То же самое касается «малоежек» – запрет всегда настораживает.



2 правило - **Здоровая пища** **должна быть всегда** **под рукой!**

Здоровая пища для детей должна быть всегда под рукой. Учитывая первое правило, следует обратить особое внимание, а что собственно наполняет ваши кухонные шкафчики и холодильник? Пусть на столе «мозолят глаза» вазы с фруктами, блюда с овощами, которые легко можно погрызть в промежутках между приемами пищи. Взрослым тоже пойдет на пользу устраивать перекусы не чипсами, а яблоками, пить для утоления жажды не газировку, а минералку.



3 правило - **Не критикуйте еду** **как «плохую»!**

Не критикуйте еду как просто «плохую». Лучше рассказывать ребенку о той пользе, которую принесет здоровая пища для детей. Особенно, если вы сможете связать качества продуктов с увлечениями ребенка. Возможно, малыш обожает спорт, скажите, что мясо полезно своим белком, но только приготовленное особым образом, чтобы этот самый полезный компонент в нем сохранялся как можно больше. Девочке легко привить любовь к овощам и фруктам, если сказать, что они придают блеск волосам, благодаря содержащимся антиоксидантам.



4 правило - **Хвалите за** **правильный выбор** **здоровой пищи!**

В магазине, кафе, дома, не важно где, главное, что именно выбирает ребенок, чтобы съесть. Отварной рис с овощами вместо картофеля-фри, крупы вместо макаронных изделий, фрукты вместо чупа-чупсов.



5 правило - **Не ворчите, если** **выбор неподходящий!**

Не ворчите, если выбор на ваш взгляд неподходящий. Лучше заметьте пристрастия ребенка, и предложите схожие варианты из здоровой пищи для детей. Тем же сладкоежкам можно предложить массу вкуснейших десертов из свежих фруктов, сливок, сахара и какао вместо килограммов конфет и жирных пирожных. Если времени на приготовление разносолов мало – сухофрукты вполне справятся с такой заменой.



6 правило -
Категорически
запрещается
использовать еду в
качестве
ПООЩРЕНИЯ!!

Это напрямую свяжет понятие пищи с достижениями, а никак не со здоровьем.



7 правило – Принимайте пищу вместе - с дружной семьей!

Семейные обеды или ужины послужат как положительным подкреплением к процессу принятия пищи, так и помогут чаще общаться. Устраивайте хотя бы раз в неделю полный сбор семьи за каким-нибудь праздничным блюдом, со временем можно встречаться чаще, и выработается полезная привычка ужинать всей дружной семьей вместе.



8 правило -

Приучайте к пониманию ПОРЦИИ !

Еду подавайте на стол уже индивидуально разложенную, так вы привьете понимание порции (вместо того, чтобы давать слишком большую свободу выбора, поставив на стол супницу, из которой ребенок сам будет себе накладывать, сколько хочет). Малышу поначалу трудно оценить, сколько ему хочется съесть, сколько стоит, и сколько он вообще осилит. Приучите сначала к порции, лишь потом ребенок сам будет регулировать содержимое своей тарелки.



9 правило - Спрашивайте мнение ребенка !

Спрашивайте мнение ребенка.
Предложите попробовать все ингредиенты на тарелке, и оценить – насколько они ему понравились. Обязательно учтите выбор малыша, готовьте чаще то, что ему нравится, и реже те блюда, которые он ковыряет с тоской. Так вы научите его оценивать и принимать решения в отношении здоровой пищи для детей.



10 правило - **Консультируйтесь** **со специалистами!**

Наблюдающий врач подскажет вам подходящий именно для вашего малыша вариант питания и здоровую пищу для детей, особенно если вы решили посадить ребенка на диету или «откормить», не делайте это самостоятельно.

