

Как научить ребенка правильно питаться

Как приучить ребенка к вкусной и здоровой пище, если в мире есть чипсы, сладкая газировка и фастфуд? Воспитать правильное и здоровое отношение ребенка к еде никогда не поздно, главное – разработать план действий и неукоснительно ему следовать.

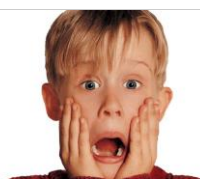


Вкусно или - полезно?



Для начала надо понять, что как бы вы ни старались, вам все равно не удастся полностью оградить ребенка от фастфуда, калорийных шоколадных батончиков и картошки фри. Все дети так или иначе проходят период увлечения подобными продуктами, а вот насколько стойким оно будет, действительно зависит от родителей. Сознательное формирование пищевых привычек происходит в период от 6 до 10 лет. В этом возрасте дети уже прекрасно разделяют «вкусное» и «невкусное», у них вырабатываются личные пристрастия, и, главное, они уже могут сказать о том, какая еда им нравится. Но страсть к гамбургерам – не повод впадать в панику и лишать чадо карманных денег. Диетологи и гастроэнтерологи единодушно утверждают: если ежедневный рацион ребенка на 75% состоит из полезных блюд, беспокоиться не о чем.

Не пугайте



Запретный плод, как известно, сладок, и проникновенные лекции о «коварстве фастфуда» только подстегнут интерес ребенка к нездоровой еде. Чем больше вы уделяете внимание проблеме питания, тем больше шансов, что ребенок попросту начнет скрывать от вас свои, осуждаемые вами, гастрономические пристрастия. В общем, правило первое: меньше слов – больше дела.

Креативный подход



Объясняя ребенку, что яблоко гораздо полезнее шоколадных батончиков, не вдавайтесь в диетологические подробности и не используйте слово «надо»: как правило, дети обычно поступают ровно наоборот. Вместо «во фруктах полно витаминов», лучше сказать: «Апельсин зарядит тебя бодростью», «Банан быстро утолит голод и придаст сил» и т. д.

Вспомните рекламу любимых подростками чипсов и постарайтесь подойти к пропаганде «вкусной и здоровой пищи» так же креативно.

Идите на компромисс



Да, вы точно знаете, что гамбургеры ведут к ожирению, а газировка – к гастриту. Но все-таки, если пару раз в месяц вы будете разрешать ребенку подобную еду, ничего страшного с ним не случится. В конце концов, вы тоже иногда позволяете себе лишнего. Если убеждения позволяют, составьте ребенку компанию, если нет, отнеситесь к его желанию спокойно. Меньше запретов – меньше искушений!