



10

советов о правильном питании

1. Родительский контроль. Кто ходит в магазин и покупает продукты? Вы сами? Тогда всю вину за неправильное питание детей можете возложить на себя. Ни один ребенок не будет ходить голодным. Дети съедят все, что найдут в шкафчиках и холодильнике. Так что если у вас на кухне мало полезной еды, значит, надо пересмотреть свой стандартный список покупок.

2. Позвольте ребенку выбирать. С одной стороны, может показаться слишком непривычным и даже неправильным спрашивать ребенка о том, чего и сколько ему хочется. Но если вы будете придерживаться режима дня с фиксированным временем завтрака, обеда, ужина и перекусов, готовить вкусно и разнообразно, то ребенок будет выбирать из того, что есть. Со всем нетрудно иметь на кухне пачку-другую цельно зерновых макарон и, скажем, риса. Предложите выбрать гарнир из этих двух вариантов, и он в любом случае будет полезным.



3. Не заставляйте доедать. Позвольте ребенку самому решать, наелся он или нет. Только так человек может научиться понимать себя и избежать переедания.

4. Начните воспитывать привычку правильного питания у ребенка с рождения. Пищевые пристрастия закладываются в раннем возрасте, буквально с момента введения первого прикорма. Поэтому не настаивайте на какой-нибудь «такой полезной цветной капусте», если не хотите, чтобы ваш ребенок до конца жизни на нее смотреть не мог.

5. Разнообразьте детское меню. На самом деле дети любят не только печенье и макароны с сосисками. Предложите им что-то совсем новое дома или позвольте самим выбирать в кафе. Вы удивитесь, насколько дети любят экспериментировать.

6. Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий. Постепенно заменяйте газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витаминами и минералами.

7. Ограничивайте время, проведенное за телевизором и компьютером. С помощью этого метода вам удастся снизить количество и объемы перекусов, которые тоже зачастую не всегда полезны.

8. Не переоценивайте десерт. Если каждый прием пищи заканчивается «восхитительным вкуснейшим десертом, на который я потратила полдня», то ребенок начинает воспринимать третье блюдо как нечто особенное. И этого невероятного начинает хотеться все больше, а обычной еды, особенно овощей, – все меньше.

9. Не заостряйте внимание на какой-либо еде, и тогда ребенок не будет выпрашивать сладкое по поводу и без. Не пытайтесь выразить свою любовь к ребенку через еду. Гораздо лучше просто лишний раз сказать, как вы его любите.

10. Подавайте пример. Дети, особенно маленькие, все повторяют за взрослыми. Трудно приучить ребенка есть брокколи и бурый рис, если сами вы предпочитаете пирожки и бутерброды. Измените рацион всей семьи, постепенно заменяя вредные или малополезные блюда на вкусные и питательные. Если вся семья будет

