

## **10 советов, как приучить детей есть здоровую пищу:**

- 1. Не ограничивайте детей в еде.** Это увеличивает опасность того, что у детей разовьётся булимия или анорексия в старшем возрасте. Это также может негативно отразиться на общем росте и развитии ребёнка.
- 2. Всегда имейте под рукой здоровую пищу.** Дети едят то, что попадает им под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте её в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком. «Ваши действия говорят громче любых слов»,-говорит Сотерн. Помните, дети могут выбирать только из того, что есть дома.
- 3. Не разделяйте еду на «хорошую» и «плохую».** Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребёнка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в индюшатине или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
- 4. Поощряйте здоровый выбор.** Хвалите детей за то, что они выбирают здоровую пищу.
- 5. Не ворчите по поводу нездоровой пищи.** Не обращайтесь внимания, если ваш ребёнок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофельные палочки в духовке (сбрызнув их небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребёнок хочет конфеты, приготовьте свежую клубнику, обмакнув её слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты, мед, орехи.
- 6. Никогда не используйте еду в качестве вознаграждения.** Это может создать проблемы лишнего веса в более поздние годы. Вместо этого, поощряйте детей чем-то конкретным и забавным – например, прогулкой в парке или игрой на свежем воздухе.



- 7. Собирайте всю семью вечером за обедом.** Сделайте это вашей семейной традицией. Исследования показывают, что дети, которые обедают за столом

вместе с родителями, лучше питаются и меньше подвержены проблемам в подростковом возрасте. Начните раз в неделю и дойдите до 3-4х раз , превратив такие обеды или ужины в привычку.

**8. Раскладывайте еду на тарелки на кухне.** Там вы можете положить здоровые порции на каждую тарелку. Дети научатся понимать, что такое нормальная порция.

**9. Вовлекайте детей в процесс принятия решений.** Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить её. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте её чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям принимать участие в вопросах приготовления пищи.

**10. Советуйтесь с детским врачом.** Если вы хотите помочь вашему ребёнку похудеть, набрать недостающий вес или внести значительные изменения в его диету, обязательно посоветуйтесь сначала с врачом. Никогда сами не ставьте ему диагноз слишком толстого или слишком худого.

Речь идёт о постепенных изменениях. Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения. К сожалению, всё, что происходит за пределами нашего дома, способствует тому, что ребёнок набирает лишний вес. Как только дети выходят из дома, тут же появляются люди, которые пытаются заставить их есть слишком много.

***Но основы правильного питания, которым вы научите своих детей дома, защитят их на всю жизнь.***