

Как выработать здоровые привычки у ребенка (советы родителям)



● Будьте для ребенка примером, ешьте вместе с ним правильные блюда. Покажите, как вам нравятся эти полезные блюда.

● Старайтесь чаще готовить дома, делайте ставку не на быструю, а на полезную пищу. Вовлекайте ребенка в процесс приготовления пищи.

● Если ребенок очень любит сладкое, попробуйте заменить сладости сладкими фруктами и коктейлями на их основе. Не кормите ребенка сладким меньше, чем за час до еды.

● Устраивайте семейные обеды и ужины, подавайте на них здоровую пищу. Следите за разнообразием питания.

● Не давите на ребенка. Действуйте не силой, а убеждением. Попытайтесь его уговорить попробовать полезное кушанье. Возможно, ребенок согласится съесть половину порции, а остальное сможет выбрать из нравящихся ему, но также полезных продуктов.

● Ни в коем случае не заставляйте ребенка силой есть то, что ему не нравится, но считается полезной едой. Лучше в следующий раз по-другому оформить блюдо, ввести новый ингредиент.

● Следите, чтобы здоровая еда выглядела как можно более привлекательно.

● Вовлекайте ребенка в процесс покупки продуктов. Предоставьте ему возможность выбирать продукты в магазине, но руководствоваться при этом он должен представлениями о полезности пищи. Используйте хитрость. Предоставьте ему, например, выбирать между цветной капустой и фасолью, между яблоками и бананами. Ограничьте его выбор теми продуктами, которые вы и так собирались купить.

● Никогда не поощряйте ребенка продуктами питания, будь то мороженое, сок или фрукты. Так вы приучите ребенка не замечать сигналов к приему пищи. Поощрять лучше книгой, игрушкой, а лучше всего подарить ему ваше время и внимание.

● Не используйте поход в рестораны быстрого питания как поощрение или семейный отдых. Иначе вы привьете ребенку подсознательное убеждение в том, что фаст-фуд – хорошая пища. Помните, что привлекательность этих продуктов для ребенка связана не с их пользой, а с усилителями вкуса, которые добавляют производители. Не допускайте, чтобы у ребенка выработалось привыкание к этим усилителям и он перестал воспринимать вкус и аромат натуральных здоровых продуктов и блюд.

● Следите за правильным сочетанием физической активности и потреблением калорий. Лишний вес, набранный в детстве, неизбежно будет перенесен во взрослую жизнь.

● Старайтесь не переводить ребенка полностью на сухие

завтраки. Внимательно следите за составом «готовых» продуктов. Они содержат много ароматизаторов, красителей, консервантов.

● Сделайте так, чтобы доступ к здоровым продуктам был проще, а к вредным – сложнее. Вместо чипсов держите дома вазу с фруктами.

● Следите, чтобы ребенок не перекусывал вредными для здоровья продуктами, чипсами, сухомыткой.

● Следите за движением и расходом конфет.

● Не ешьте у телевизора и за чтением книги и не позволяйте этого делать ребенку.

● Заказывайте ребенку горячее питание в школьной столовой. Если вы дадите ребенку деньги в надежде, что он сам выберет в буфете полезные блюда, то знайте, что в 80% случаев дети покупают булочки, пиццу, сладости и даже не покупают к ним напитков, то есть едят не самую полезную пищу и всухомятку.

● Следите за количеством жидкости, которое употребляет ребенок в течение дня. Недостаток воды очень плохо сказывается на самочувствии и здоровье ребенка. Не позволяете ребенку пить много сладких газированных напитков.

● Больше времени проводите с детьми в активном движении на свежем воздухе. Так вы поможете ребенку приобрести здоровый аппетит, и он с удовольствием съест всё, что вы ему предложите.