

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

Как научить детей правильно питаться.

Сегодня, научить детей питаться правильно — это нечто большее, чем просто поощрить их съесть порцию брюссельской капусты. Одна беседа с детьми о правильном питании не поможет. Исследования утверждают, что многие дети часто пропускают завтрак, что приводит к уменьшению количества питательных веществ, полученных в течение суток. Кроме того, все чаще дети заменяют активный отдых сидением за компьютером с пачкой чипсов в руках.

Покажите все многообразие продуктов.

Здоровое питание поможет пополнить детские запасы энергии, обострить ум и «выровнять» эмоциональное состояние. В то время, как из-за давления со стороны сверстников и телевизионной рекламы вредной пищи, привитие ребенку навыков здорового питания кажется невозможным, все же есть некоторые шаги, которые помогут родителям сделать это, не превращая прием пищи в поле боя. Беседа для детей правильное питание в которой будет основной темой — это хорошо, но есть и другие методы. Полюбив фрукты и овощи в юном возрасте, дети продолжают развивать данные предпочтения в пище, что поможет снизить риск развития диабета, сердечных и раковых заболеваний в дальнейшем. Маленькие придирчивые едоки проходят вполне естественный этап развития, осуществляя контроль над всем окружающим и выражая недоверие незнакомому. Поэтому, вместо того, чтобы заставлять малышей попробовать что-то новое и незнакомое для него, попробуйте следующее:

1. Предлагайте новую порцию пищи только тогда, когда ребенок проголодался
2. За один прием пищи предлагайте только один новый продукт
3. Сочетайте новые продукты вместе с любимыми, чтобы ребенку легче было воспринять их

Больше позитива: превратите прием пищи в игру, в которой ребенок может стать, например, известным поваром, что может сделать свой отзыв о блюде, которое ему пришлось попробовать. Это гораздо интереснее, чем просто беседа для детей о правильном питании.

Ходите за покупками вместе с детьми: пусть они сами увидят разнообразные фрукты, овощи и выберут для себя что-то новое, что они хотели бы попробовать.

Сами ведите здоровый образ жизни: дети всегда наследуют поведение взрослых, поэтому необходимо, чтобы ваше поведение было

Контроль за жирами

Жиры, конечно, должны присутствовать в рационе ребенка. Они необходимы для построения клеточных мембран, синтеза некоторых гормонов, а также способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, Е, К, витаминов группы Д). Поэтому жиры участвуют в предупреждении многих заболеваний — например, рахита, ухудшения зрения, и тому подобное. В общем, жиры можно разделить на насыщенные (твердые при комнатной температуре) и ненасыщенные (жидкие). Обе группы важны и присутствуют в ежедневном детском рационе. Твердые жиры имеют преимущественно животное происхождение, жидкие — растительное.

Жидкие жиры считаются более легкими для усвоения организмом, поэтому именно им стоит отдать предпочтение в пищевом рационе ребенка. Хотя потребление небольшого количества жиров является важным для здорового питания, многие дети сегодня чрезмерно увлекаются жирной пищей, в частности, чипсами и сухариками, в которых до 50% общей массы жиров могут быть химически измененными (так называемые транс-жиры), и являются вредными даже для организма взрослого человека. Известно, что транс-жиры могут провоцировать развитие некоторых онкологических заболеваний. Источником насыщенных жиров и холестерина в рационе ребенка также является жирное мясо, в частности, когда оно обжаренное в большом количестве масла. Поэтому лучше предлагать детям кисломолочные продукты с низким содержанием жира, выбирать нежирные сорта мяса и, конечно, не забывать, что польза продукта зависит и от способа его приготовления.

Двигайтесь к цели вместе.

Очень важно, чтобы ассоциации малышей по приему пищи были положительными. Поэтому **садитесь к столу всей семьей**: привычка ребенка садиться за стол в примерно одинаковое время, когда вместе собираются все члены семьи, вызывает ощущение комфорта и способствует повышению аппетита. Если же ребенок пожелает помочь вам в приготовлении пищи, то не отказывайте ему в возможности совместного проведения времени, тем более, что блюдо, к которому он приложит собственные усилия, всегда пойдет лучше. А в свободное время целесообразно привлечь малышей к активному досугу: занимайтесь утренней гимнастикой вместе с детьми, ходите на пешие прогулки, устраивайте небольшие спортивные соревнования — это поможет не только поддержать в норме вес ребенка, но и создать собственные семейные традиции.

правильным примером для них. Согласитесь, мы не можем просить детей есть овощи и фрукты, если сами налегаем на чипсы и газированные напитки.

Как убедить ребенка есть больше овощей и фруктов.

Правильное питание для детей младшего возраста обязательно должно включать в себя фрукты и овощи. Вот некоторые интересные способы, как добавить больше фруктов и овощей в рацион малышей: предложите ребенку яркий фруктовый микс в качестве перекуса между основными приемами пищи, добавьте овощи или фрукты для выпечки — тыквенный хлеб, кексы с черникой, и тому подобное. А привлекательный вид блюда увеличит желание ребенка попробовать его. Например, вы можете создать съедобный коллаж: возьмите брокколи для дерева, помидоры и свеклу для цветов, цветную капусту и морковь — для облаков и солнца. Наслаждайтесь своим шедевром!

Ограничьте сладкую еду и напитки.

Небольшое количество сахара, добавленного к продуктам, не нанесет вреда. Даже наоборот, ложечка сахара, добавленная к цельнозерновой каше, улучшит ее вкус и увеличит желание ребенка ее съесть. Однако, совсем другое дело со сладкими газированными напитками — богатыми только на калории, а не на питательные вещества — которые так нравятся детям. Поэтому ограничение сахара в детском рационе является одним из самых тяжелых вызовов для родителей. Не поддавайтесь искушению запретить употребление конфет полностью и сразу, поскольку такое табу будет только побуждать детей к перееданию сладостей, как только им представится такая возможность.

Переход на здоровое питание не должен быть тяжелым для маленьких сладкоежек: если они не могут отказаться, например, от мороженого, то заморозьте порезанный на кусочки банан, а затем взбейте его в блендере с добавлением какао или натурального шоколада — таким образом ребенок получит желаемое мороженое, а вы — спокойствие за здоровье. Попробуйте дать второй шанс вашим любимым рецептам сладостей — ведь многие блюда нравятся так же хорошо и с меньшим количеством сахара. Однако, постарайтесь ограничить потребление полуфабрикатов, таких как пирожные и торты, поскольку они вызывают скачки уровня сахара в крови, что, как следствие, приведет к быстрой усталости и потере энергии ребенком.