

## КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ?

В первую очередь – своим примером. Если в доме не едят вредную еду, то ребенку, конечно, попробовать ее изредка хочется – от рекламы и предложений приятелей никуда не деться. Но ежедневно он будет хотеть то, к чему привык с раннего возраста. Ученые говорят, что даже во время беременности и грудного вскармливания мамы пристрастия к определенной пище передаются ребенку. Важно заранее готовить правильные перекусы, чтобы дети между основными приемами пищи хватили со стола не печенье или конфету, а фрукты или гранулированные отруби. И вкусно, и полезно одновременно.

Если в холодильнике будет стоять газировка или сладкий магазинный сок, можно дать стопроцентную гарантию, что ребенок выпьет в первую очередь именно их, а не жизненно необходимую чистую воду. Поэтому фильтр с водой должен быть на самом видном месте, чтобы постоянно попадался на глаза.

Наблюдайте за тем, что ест ребенок, и хвалите правильный выбор. Делайте акцент на тех продуктах, потребление которых ведет к здоровью, красоте и отличным спортивным достижениям – в зависимости от того, чем увлечен ребенок.

Большинству вредных продуктов можно найти полезные заменители. Картофельные и кукурузные чипсы заменяются сушеными фруктовыми дольками. Вместо конфеты можно съесть сухофрукты и сушеные ягоды. Тут важно не перепутать с цукатами, в которых сахара не меньше, чем в леденцах.

Организация регулярного питания уменьшает количество перекусов, а значит, позволяет лучше контролировать, что едят дети. Если завтраки, обеды и ужины проходят за общим столом со взрослыми, возможности перехватить пару ложек варенья вместо супа значительно уменьшаются.

Позволяйте детям участвовать в составлении меню, так они становятся более заинтересованными в результате. Всегда приятно получить к обеду именно то, что заказано, то, что любишь. Не стоит заставлять ребенка есть нелюбимые продукты, какими бы полезными они ни были. Всегда можно найти не менее полезную замену.

И обращайтесь внимание на то, чтобы полезные продукты были высококачественными. Например, творог.

Во время еды важно поддерживать приятную атмосферу. Выяснение отношений и «разбор полетов» лучше отложить на другое время. Телевизоры и планшеты тоже лучше выключить. Когда человек занят просмотром мультфильма или телепередачи, его мозг не думает о еде, что пагубно влияет на пищеварение и ведет к ожирению.

### СПРАВОЧНО:

Кстати, правильному процессу приема пищи можно поучиться у малышей. Они едят только тогда, когда голодны, тщательно пережевывают пищу, отдавая этому все свое внимание. И прекращают есть, как только насытились. При этом детей до трех лет невозможно заставить питаться продуктами, которые им не нравятся. А выбирают они, как правило, именно те, которые в данный момент необходимы организму.