



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.



Вовлекайте детей в процесс принятия решений

Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить ее. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте ее чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям участвовать в принятии решений по поводу пищи.

Важно знать
Основы правильного питания, которым вы научите детей дома, защитят их на всю жизнь.

"Питание ребенка"



Один из самых важных шагов в воспитании здорового ребенка - это организация правильного питания дома. Дети должны этому учиться в первую очередь на вашем примере. Предлагаем вам несколько советов, как приучить детей кушать здоровую пищу.

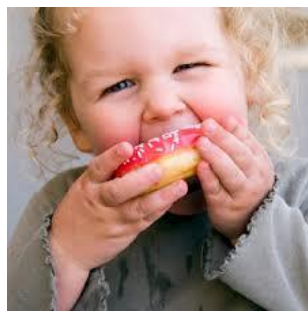


Не разделяйте еду на «хорошую» и «плохую»

Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребенка, 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.

Всегда имейте под рукой здоровую пищу

Дети едят то, что попадает под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте ее в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком.



Не ворчите по поводу нездоровой пищи

Не обращайте внимания, если дети выбирают нездоровую пищу. Если ваш ребенок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофель в духовке (сбрызнув его небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребенок хочет конфеты, приготовьте, свежую клубнику, обмакнув ее слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты.



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.