

# Как научить ребенка есть здоровую пищу: 10 простых советов

1. Родительский контроль. Кто ходит в магазин и покупает продукты? Вы сами? Тогда всю вину за неправильное питание детей можете возложить на себя. Ни один ребенок не будет ходить голодным. Дети съедят все, что найдут в шкафчиках и холодильнике. Так что, если у вас на кухне мало полезной еды, значит, надо пересмотреть свой стандартный список покупок.

2. Позвольте ребенку выбирать. С одной стороны, может показаться слишком непривычным и даже неправильным спрашивать ребенка о том, чего и сколько ему хочется. Но если вы будете придерживаться режима дня с фиксированным временем завтрака, обеда, ужина и перекусов, готовить вкусно и разнообразно, то ребенок будет выбирать из того, что есть. Совсем нетрудно иметь на кухне пачку-другую цельнозерновых макарон и, скажем, риса. Предложите выбрать гарнир из этих двух вариантов, и он в любом случае будет полезным.

3. Не заставляйте доедать. Позвольте ребенку самому решать, наелся он или нет. Только так человек может научиться понимать себя и избежать переедания.

4. Начните воспитывать привычку правильного питания у ребенка с рождения. Пищевые пристрастия закладываются в раннем возрасте, буквально с момента введения первого прикорма. Поэтому не настаивайте на какой-нибудь «такой полезной цветной капусте», если не хотите, чтобы ваш ребенок до конца жизни на нее смотреть не мог. Если малыш не хочет пюре из кабачка сегодня, не кормите насильно. Предложите его через неделю или две, и, возможно, ваш ребенок распробует его.

5. Разнообразьте детское меню. На самом-то деле дети любят не только печенье и макароны с сосисками. Предложите им что-то совсем новое дома или позвольте самим выбирать в кафе. Вы удивитесь, насколько дети любят экспериментировать.

6. Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий, которые не несут питательной ценности. Постепенно меняйте газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витаминами и минералами.

7. Не переоценивайте десерт. Если каждый прием пищи заканчивается «восхитительным вкуснейшим десертом, на который я потратила полдня», то ребенок начинает воспринимать третье блюдо как нечто особенное. И этого невероятного начинает хотеться все больше, а обычной еды, особенно овощей, – все меньше. Не заостряйте внимание на какой-либо еде, и тогда ребенок не будет выпрашивать

**8.** Не пытайтесь выразить свою любовь к ребенку через еду. Гораздо лучше просто лишний раз сказать, как вы его любите. Если же вы будете использовать еду (например, какие-то особенные блюда) как поощрение или повод восхитить ребенка, то, скорее всего у него сформируется с возрастом привычка заедать стрессы и отмечать пиршествами любые события.

**9.** Подавайте пример. Дети, особенно маленькие, все повторяют за взрослыми. Трудно приучить ребенка есть брокколи и бурый рис, если сами вы предпочитаете пирожки и бутерброды. Измените рацион всей семьи, постепенно заменяя вредные или малополезные блюда на вкусные и питательные. Пользуйтесь такими кухонными приборами, как мультиварка, аэрогриль, пароварка. Они позволяют приготовить пищу без добавления или с минимальным количеством масла, в процессе обработки теряется совсем немного витаминов, а блюда получаются очень вкусными. Если вся семья будет, есть правильную и вкусную пищу, то и ребенок будет.

**10.** Ограничивайте время, проведенное за телевизором и компьютером. С помощью этого метода вам удастся снизить количество и объемы перекусов, которые тоже зачастую не всегда полезны. И лучше не просто запретить ребенку смотреть мультики, а отправиться с ним на прогулку или поиграть в подвижные игры. Дети любят это гораздо больше.

