

✓ **Следует отдавать предпочтение медленным углеводам.**

Быстрые углеводы, которые содержатся в белом хлебе, белом рисе, сладостях, вызывают резкое повышение сахара в крови, но при этом насыщают ненадолго, в то время как медленные углеводы, содержащиеся в цельнозерновом хлебе, хлебе с отрубями, цельном овсе, гречке, имеют в своем составе больше витаминов, а также обеспечивают длительное чувство насыщения.

✓ **Перекус должен быть полезным.**

Красиво нарезанные ломтики фруктов и овощей – прекрасная альтернатива печеню, сушек, сладких десертов и других подобных перекусов. Возможно не сразу, но все-таки ребенку это понравится.

✓ **Покажите пример своему ребенку.**

Безусловно, трудно накормить ребенка тушеными овощами, если родители кушают жареную картошку. Дети учатся, повторяя за родителями. Сформировать у ребенка правильные пищевые привычки – хороший стимул родителям для совершенствования в том числе и своего питания. Прежде, чем приучать ребенка к правильному питанию, родители должны обязательно скорректировать свой собственный рацион.

Здоровые пищевые привычки с детства



2025

Исполнитель: врач-гигиенист ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска» Чепелева Е.Н. Тираж 200 экземпляров.

Государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»

Здоровые пищевые привычки формируются в детстве

Тот факт, что родители для ребенка являются образцом для подражания, бесспорно, ни у кого не вызывает сомнения.

Одним из самых ценных подарков, который можно сделать своему ребенку, – воспитать и помочь сформировать у него правильные пищевые привычки, которые будут сопровождать его по жизни.

К основным способам формирования здоровых пищевых привычек у детей можно отнести следующие.

✓ **Нужно говорить с ребёнком о правильном питании.**

Родителям следует разговаривать с ребенком о важности правильного питания, объяснять, что одни продукты несут пользу для организма, а другие, наоборот, наносят огромный вред здоровью. Можно посмотреть всей семьей, а потом и обсудить мультфильмы о еде, поскольку, как известно, визуальная информация легче воспринимается детьми. Для подростков подойдут документальные фильмы.

✓ **В доме должно быть минимальное количество «пищевого мусора».**

Конфеты, печенье, газированная вода, сухарики с солью, чипсы, колбасные изделия и т.п. – польза этих пищевых продуктов практически сводится к нулю. Чем реже в доме будут появляться данные продукты, тем меньше у ребенка будет искушение их съесть.

✓ **Сладости – это не поощрение и не награда.**

Многие родители используют сладости как поощрение, например, при хорошем поведении, хорошей оценке в дневнике или за помощь по дому. Не следует делать торт кульминацией ужина, а поедание мороженого – главным событием на прогулке.

✓ **Употреблять сахар следует в минимальных количествах.**

Нередко, чтобы стимулировать детей съесть кашу, выпить кефир и т. д., родители добавляют сахар в эти продукты.

Необходимо помнить, что на формирование пищевых привычек это влияет отрицательно: ребенок начинает воспринимать как вкусную только подслащенную еду. Для обогащения вкуса в блюда все же лучше добавлять фрукты, овощи или ягоды.

✓ **Необходимо выбирать продукты вместе с ребенком.**

Чтобы вызвать интерес у детей к полезным продуктам, следует дать им возможность поучаствовать в выборе этих продуктов. Можно вместе пойти в магазин, при этом обучать ребенка правильному выбору, например, фруктов и овощей, показывать, как определить их свежесть, спелость и т. п.

✓ **Красивая сервировка стола помогает изменить пищевые привычки в лучшую сторону.**

Красивая сервировка не только может поспособствовать повышению аппетита у ребенка, но поможет понять ему, что полезные блюда могут быть аппетитными и очень вкусными.

✓ **Включение овощей и фруктов в каждый из основных приемов пищи.**

По мнению диетологов, как для детей, так и взрослых одним из ключевых продуктов питания должны быть овощи и фрукты. По возможности их следует включать в каждый прием пищи, что обеспечит организм ребенка необходимым количеством витаминов, микроэлементов, а также позволит работать правильно желудочно-кишечному тракту, поскольку в овощах и фруктах содержится много клетчатки.