



Приготували найсмачніший в світі борщ, а діти знову відмовляються його їсти?

Любов до здорової їжі не завжди одразу займає місце в серці дитини.

Але хороша новина в тому, що харчові звички – це результат навчання.

Кожну дитину можна заохотити не лише їсти здорову їжу, а робити це з задоволенням.

І так....Поради:

1

Привчайте дітей до різних смаків

Для того, щоб звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.

Не варто змушувати їх їсти овочі.

Достатньо, щоб вони завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.

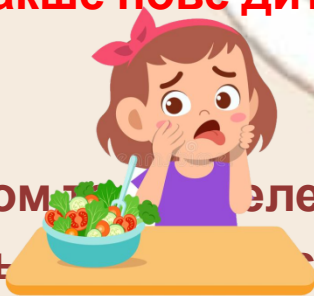
Рано чи пізно цікавість переможе, дитина спробує, а потім звикне до повноцінного раціону.

"Маскувати" овочі в стравах не варто.

Якщо постійно маскувати моркву, дитина ніколи не стане добровільно її їсти.

Діти мають їсти корисні продукти свідомо.

Не поєднуйте в одній страві улюблені та нові компоненти – інакше нове дитина не їстиме.



**Їжте разом з дитиною перед телевізором
Діти, які харчуються перед телевізором своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу.**

Вони менш схильні голодувати та менше ризикують набрати зайву вагу.

Важливо навчати дитину їсти у відповідному середовищі.

Наприклад, діти, які їдять перед телевізором, схильні вибирати менш безпечні та корисні продукти.

Дослідження вказують, що саме ця звичка може привести до переїдання та підвищеного ризику ожиріння у дітей.

3

**Встановіть регулярний режим харчування
Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.**

Режим харчування повинен стати рутинним для вашої дитини.

4

**Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання
Не "розплачуватись" морозивом за броколі, яке з'їла дитина.**

Такі хабарі не сприяють здоровим харчовим звичкам.

Їжа – це найперше джерело поживних речовин та енергії для нашого організму.

Стежте, щоб дитина пила достатньо води
Загальні рекомендації щодо оптимального режиму для дітей:

діти від 1-4 років від 2-4 склянок

діти 4-8 років: 5 склянок

діти 9 -13 років: 7-8 склянок

14 і більше: від 8 до 11 склянок

Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.

Запивати їжу можна і треба.

Вживання води під час їжі допомагає травленню і запобігає зневодненню та закрепам.

6

Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі

А також пропонуйте альтернативу.

Це стосується солодошів, чипсів, солодких газованих напоїв та інших продуктів, бідних на поживні речовини та

з високим рівнем калорійності.

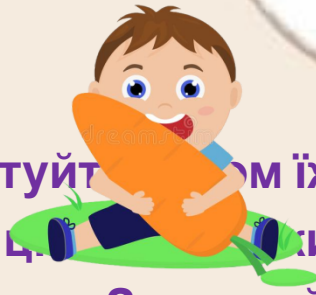
Крім порожніх калорій, вони містять ароматизатори, що привчають дітей до сильних штучних смаків.

У порівнянні з ними звичайна та корисна їжа вже не так смакуватиме. Альтернативними солодощами

можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.



Готуйте їжу разом з дітьми



Вирізайте з овочів цукерки, використовуючи формочки для печива. Заохочуйте винахід вашою дитиною нових рецептів і придумуйте разом з нею назви для страв. Складіть свій рецепт суміші злаків, сухофруктів і горіхів, що можна брати із собою, вирушаючи на тривалу прогулянку.

8

Пропонуйте одну страву для всіх

Припиніть готувати нашвидкуруч кілька страв, щоб догодити дітям. Планувати сімейні вечери легше й простіше, коли всі їдять однакову їжу.

9

Розмовляйте за сімейною вечерею

Обговоріть минулий день, поговоріть про щось цікаве й веселе під час їжі. Вимкніть телевізор. На телефонні дзвінки можна відповісти згодом.

Проведіть сімейну вечерю в приємній і домашній обстановці.

10

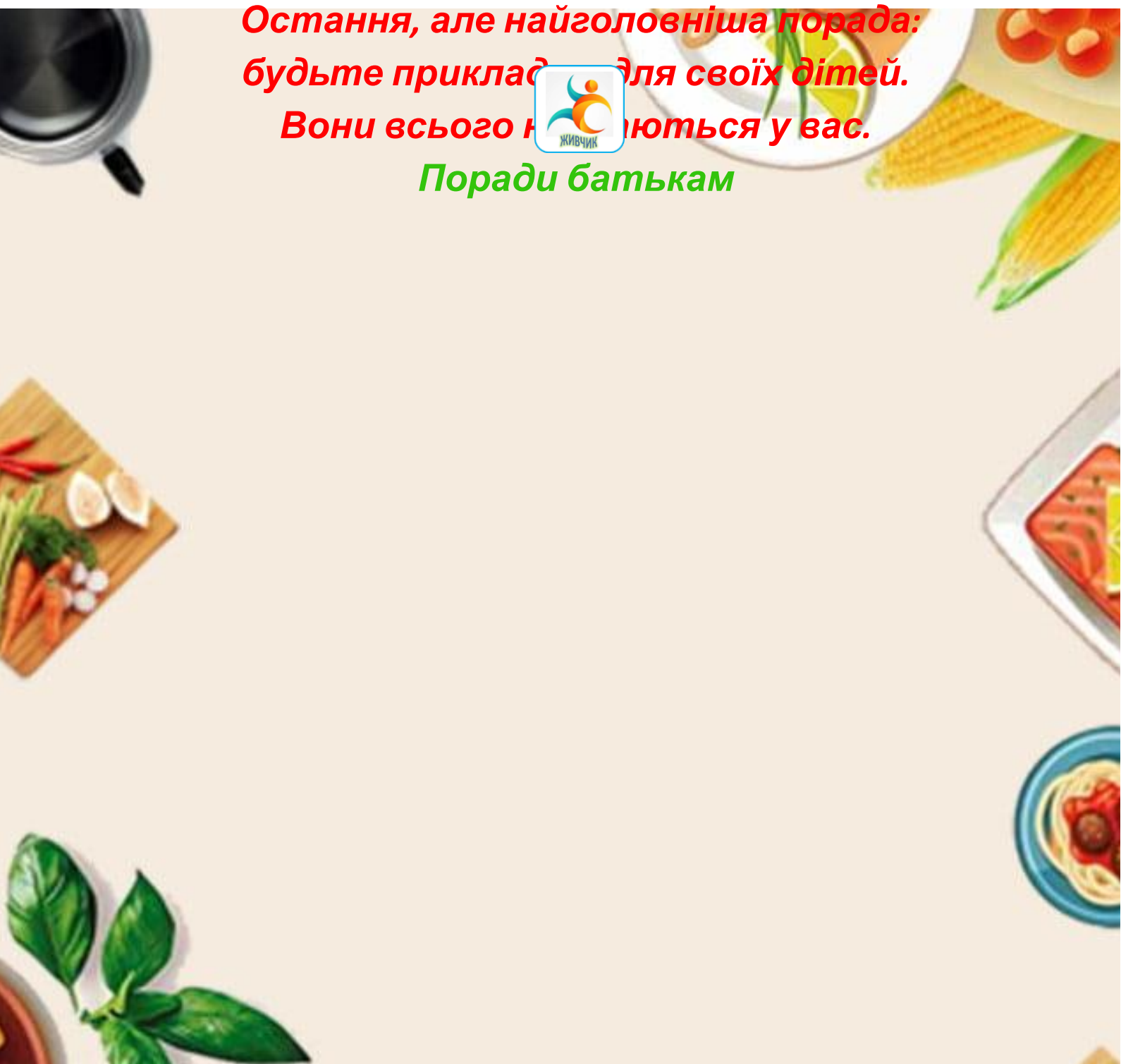
Заохочуйте фізичну активність

Зробіть фізичну активність розвагою для всієї родини. Залучайте дитину до планування вихідного дня. Гуляйте, бігайте, грайте з дитиною .

**Остання, але найголовніша порада:
будьте прикладом для своїх дітей.
Вони всього навчаються у вас.**



Поради батькам



10 порад, щоб заохотити дитину до здорового харчування

