

Как научить ребенка есть здоровую пищу.

9 простых и понятных советов о правильном питании.

- 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.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.
- 5.Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий, которые не несут питательной ценности. Постепенно замените газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витаминами и минералами.
- 6.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 сладкое по поводу и без.
- 7.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.
- 8.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.

- 9.Ограничьте 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.

Питьевой режим ребенка. Есть много мнений и рекомендаций по поводу правильного питания, но совсем мало информации о том, что детям стоит пить, а что нет. В день человек выпивает 1,5–2,5 литра жидкости, поэтому очень важно следить за тем, чтобы ребенок получал максимум пользы от того, что он пьет. Как приучить к воде и молоку?

Здоровая пища, несомненно, улучшает настроение и самочувствие ребенка. Для детей любого возраста лучший способ утолить жажду – выпить стакан простой воды или молока. И не только потому, что в воде совсем нет калорий, а в молоке много кальция, а потому, что так можно сформировать правильную привычку использовать молоко и воду, а не газировку для утоления жажды.

Вот, например, потребность организма в кальции для детей разных возрастов:

- Малыши от 1 года до 3 лет – 700 мг кальция ежедневно (480 мл молока).
- Дети от 3 до 8 лет – 1000 мг (600 мл молока).

- Дети и подростки старше 9 лет – 1300 мг (720 мл молока).
Лучше выбирать обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира, так вы урежете лишние калории. Если ваш ребенок не любит молоко, то попробуйте сделать молочный коктейль, добавив немного ягод или фруктов, например клубнику или банан. Такой коктейль легко приготовить, он вкусный и достаточно сладкий, к тому же содержит дополнительные витамины и минералы. Если дети пьют много газировки, спортивных напитков, соков и соковых напитков, то они получают не только огромное количество сахара и пустых калорий, но и начинают употреблять меньше молока и других молочных продуктов (например, кефира), лишая себя необходимого кальция. К тому же лишние калории могут привести к ожирению и серьезным проблемам со здоровьем (сахарный диабет, артериальная гипертензия).

Содержание калорий и сахара в различных напитках

- Вода (1 стакан) – 0 калорий и 0 г сахара.
- Молоко с низким процентом жирности (1 стакан) – 100 калорий и 11 г сахара.
- Свежевыжатый апельсиновый сок (1 стакан) – 110 калорий и 22 г сахара.
- Соковый напиток, содержащий 10 % сока (1 стакан) – 150 калорий и 38 г сахара.
- Газированный сладкий напиток (1 стакан) – 100 калорий и 27 г сахара.

Ограничьте потребление сока. Если ребенок любит соки, то смотрите за тем, чтобы ему покупались только натуральные хорошие соки, а не соковые напитки с большим количеством сахара и вкусовых добавок. Нормы потребления сока для детей разного возраста: 1–6 лет – до 200 мл в день. 7–18 лет – до 350 мл в день.

Ограничьте количество газированных напитков. Разнообразные лимонады и колы частенько покупаются детям. Но далеко не всегда родители помнят о том, что газировка содержит большое количества сахара и кислоты, которые могут привести к кариесу и ожирению. Более того, в таких напитках частенько содержится кофеин, а его детям потреблять точно не нужно. Считается, что чем раньше ребенок попробовал газировку, тем сложнее его от нее отучить и тем больше он будет пить ее в будущем. Стоит отметить, что не надо категорично запрещать ребенку лимонад. Если это ребенок до 7 лет, то постарайтесь просто не давать ему попробовать, если же это ребенок старшего возраста, то объясните, почему вам не нравится газировка, чем она вредна и предложите вкусный выбор: холодный чай с медом и лимоном, молочный коктейль или домашний компот.