

Как научить ребенка правильно питаться

Как приучить ребенка к вкусной и здоровой пище, если в мире есть чипсы, сладкая газировка и фастфуд? Воспитать правильное и здоровое отношение ребенка к еде никогда не поздно, главное – разработать план действий и неукоснительно ему следовать.



Вкусно или - полезно?

Для начала надо понять, что как бы вы ни старались, вам все равно не удастся полностью оградить ребенка от фастфуда, калорийных шоколадных батончиков и картошки фри. Все дети так или иначе проходят период увлечения подобными продуктами, а вот насколько стойким оно будет, действительно зависит от родителей. Сознательное формирование пищевых привычек происходит в период от 6 до 10 лет. В этом возрасте дети уже прекрасно разделяют «вкусное» и «невкусное», у них вырабатываются личные пристрастия, и, главное, они уже могут сказать о том, какая еда им нравится. Но страсть к гамбургерам – не повод впадать в панику и лишать чадо карманных денег. Диетологи и гастроэнтерологи единодушно утверждают: если ежедневный рацион ребенка на 75% состоит из полезных блюд, беспокоиться не о чем.

Не пугайте

Запретный плод, как известно, сладок, и проникновенные лекции о «коварстве фастфуда» только подстегнут интерес ребенка к нездоровой еде. Чем больше вы уделяете внимание проблеме питания, тем больше шансов, что ребенок попросту начнет скрывать от вас свои, осуждаемые вами, гастрономические пристрастия. В общем, правило первое: меньше слов – больше дела.

Креативный подход

Объясняя ребенку, что яблоко гораздо полезнее шоколадных батончиков, не вдавайтесь в диетологические подробности и не используйте слово «надо»: как правило, дети обычно поступают ровно наоборот. Вместо «во фруктах полно витаминов», лучше сказать: «Апельсин зарядит тебя бодростью», «Банан быстро утолит голод и придаст сил» и т. д.

Идите на компромисс

Да, вы точно знаете, что гамбургеры ведут к ожирению, а газировка – к гастриту. Но все-таки, если пару раз в месяц вы будете разрешать ребенку подобную еду, ничего страшного с ним не случится. В конце концов, вы тоже иногда позволяете себе лишнего. Если убеждения позволяют, составьте ребенку компанию, если нет, отнеситесь к его желанию спокойно. Меньше запретов – меньше искушений!

Включите фантазию

В детях удивительным образом сочетаются две, казалось бы, противоречащие друг другу вещи: консерватизм в еде и интерес ко всему новому. Если ребенок категорически отказывается от тушеных кабачков, но при этом благосклонно относится к оладьям, предложите ему оладьи из этого полезного овоща. Скучный творог легко превращается в аппетитные сырники с вареньем или яблоками, а ненавистное молоко – в банановый коктейль. Да, если вы хотите развить у ребенка правильные пищевые привычки, придется научиться готовить хорошо и разнообразно, но результат действительно стоит усилий.

Еда и общение

Обычно дети стараются побыстрее запихнуть в себя обед или ужин и убежать из-за стола или предпочитают есть перед компьютером или телевизором. В этих случаях даже самая здоровая пища вряд ли пойдет ребенку на пользу, а самое главное, что он по-прежнему будет воспринимать еду как необходимый, но скучный процесс. Ваша задача

показать ребенку, что еда может быть настоящим удовольствием, причем не только гастрономическим. Превратите обеды, завтраки и ужины в приятный для всех членов семьи ритуал: пусть все ваше внимание будет сосредоточено друг на друге. И забудьте навязанное нам в детстве правило «Когда я ем, я глух и нем». Общение – такое же естественное удовольствие, как и еда!

Мягкий подход

Не делайте из еды культа! Не заглядывайте каждые пять минут в тарелку ребенка и не подгоняйте его, пусть ест в комфортном для себя темпе. Не заставляйте съедать всю порцию: «правило пустых тарелок» досталось нам в наследство от голодных военных времен, но сейчас, к счастью, в нем нет необходимости. Старайтесь не навязывать ребенку свои вкусы: дети вовсе не обязаны есть то, что им не нравится. По возможности предлагайте ребенку пару вариантов ужина – до, а не после готовки. Кстати, по выходным можно вместе обсуждать и составлять меню на ближайшую неделю.

Важные мелочи

Соусы, приправы, зелень, тертый сыр и прочие невредные «усилители вкуса» станут вашими первыми помощниками в деле формирования у ребенка правильных пищевых привычек. Скажем, вареная цветная капуста будет гораздо вкуснее, если посыпать ее сыром, при этом степень ее полезности не уменьшится. Научите ребенка пользоваться дополнительными кулинарными «опциями», и он поймет, что любую полезную пищу совсем не сложно сделать еще и вкусной.

Готовим вместе

Предложите ребенку сотрудничество: испеките вместе торт или любимые пирожки. Не ругайте за просыпанную муку и прочие оплошности. Постепенно ребенок начнет испытывать гордость за свои новые навыки, а главное, полюбит блюда, которые научится готовить.

Личный пример

Никакие способы не сработают, если ребенок будет регулярно видеть вас с бутербродами вместо обеда. Нельзя требовать от детей того, что вы не делаете сами, так что долой перекусы всухомятку.

«Создать у ребенка прочную ассоциативную связь между понятиями «здоровая еда» и счастливая семья» – лучшее, что родители могут сделать для своих детей. Воспоминания ребенка о том, как вместе с мамой он сажал петрушку на подоконнике, увеличат его лояльность к

«полезному». Дети с удовольствием будут есть «правильные» продукты, если здоровый подход к еде воспринимается всей семьей как само собой разумеющееся явление.

Создать чувство голода помогут активность и физические нагрузки: если перед семейным ужином все сходили на прогулку, то будут рады видеть салат. Единственный способ эффективного воспитания детей – это делать что-то с ними вместе и с удовольствием!»

С ранних лет

Если родители тратят часы на то, чтобы уговорить малыша поесть, развлекают во время еды или, тем более, кормят насильно, сложно ожидать, что позже у него появятся правильные пищевые привычки. Начиная прикорм, помните: он нужен не только для того, чтобы полугодовалый ребенок получал больше витаминов, но и чтобы научить его ощущать и утолять чувство голода, познакомить с продуктами разной текстуры, густоты, температуры. Важно, чтобы ребенок с детства понимал: еда – это естественный способ получения организмом энергии, но это ни в коем случае не повод для «военных действий», не способ проявить любовь к маме или уважение к труду бабушки на кухне.