

**10 советов по воспитанию правильных пищевых привычек у детей**

Если хочешь, чтоб ребенок был здоров, научи его правильно питаться, заложи крохе хорошие пищевые привычки. Это станет одним из главных шагов на пути к драгоценному и крепкому здоровью.

Своими наблюдениями и советами, как привить ребенку любовь к здоровой пище, поделилась американский диетолог Мелинда Сотерн, соавтор книги "Здоровые дети" и глава лаборатории по предотвращению детского ожирения при университете Луизианы.

**10 советов по воспитанию правильных пищевых привычек у детей**

**1. Не ограничивай ребенка в еде**

Так ты увеличиваешь риски булимии и анорексии в старшем возрасте. Плюс ко всему, ограничения могут негативно повлиять на рост и развитие ребенка.

**2. У ребенка всегда под рукой должна быть здоровая пища**

Дети, да и взрослые тоже, едят то, что ближе лежит. Постарайся, чтоб на столе всегда стояло блюдо с фруктами, чтоб ребенок всегда мог перекусить яблоком или другим фруктом. Помни, ребенок может выбрать еду только из тех продуктов, которые есть в доме.



**3. Не дели продукты на "хорошие" и "плохие"**

Постарайся найти связь между едой и тем, что любит твой ребенок. Например, скажи ребенку-спортсмену, что белок, который содержится в мясе индюшки, и кальций из молока улучшают спортивные результаты. А девочке-кокетке сообщи, что антиоксиданты, содержащиеся в овощах и фруктах, делают кожу и волосы блестящими и красивыми.

**4. Поощряй выбор здоровой еды**

Просто хвали ребенка, когда он выбирает здоровую еду, без лишних нравоучений.

**5. Не ворчи по поводу нездоровой пищи**

Не обращай внимание, если ребенок выбирает нездоровую пищу. Просто постарайся ненавязчиво заменить вредную еду более полезной. Например, если ребенок хочет чипсов, предложи ему запеченные картофельные палочки в духовке.

Если сын или дочь хочет конфет, предложи свежую клубнику, обмакнув ее слегка в шоколад. И пусть в твоем доме всегда будут сухофрукты как заменители сладостей.

**6. Не делай еду вознаграждением**

Не поощряй хорошее поведение конфетами или сладостями, чипсами или сухариками. Это увеличивает риск лишнего веса в старшем возрасте. Поощряй ребенка чем-то приятным – прогулкой в парк, игрой на свежем воздухе.

**7. Сделай семейные ужины традицией**

По данным исследований, дети, которые едят за столом вместе с родителями, лучше питаются и меньше страдают от проблем в подростковом возрасте. Начни с одного раза в неделю, постепенно доведи количество семейных трапез до 3-4 раз, сделав их традиционными.



**8. Насыпай еду в тарелки на кухне**

Таким образом ты можешь положить ребенку на тарелку здоровую пищу. И со временем дети научатся понимать, что такое нормальная еда и нормальная порция.

**9. Учи ребенка принимать решения**

Предлагай ребенку пробовать разные продукты и интересуйся его мнением, проси оценить еду. Позволяй ребенку выбирать ту еду, которая ему нравится.

**10. Советуйся с педиатром**

Не решай самостоятельно, что твоему ребенку нужно похудеть или набрать вес. Прежде чем кардинально изменить рацион питания ребенка, посоветуйтесь с врачом. И никогда не ставь сама ребенку диагноз «очень толстый» или «очень худой».