

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Сегодня ситуация с питанием осложнена появлением продукции с различными добавками синтетического происхождения. И для того, чтобы избежать пищевых «болезней цивилизации», необходимо учить детей правильно питаться с раннего детства. Ученые утверждают, что после 6 лет последствия нерационального и недостаточного питания уже нельзя скорректировать только благодаря сбалансированному рациону. То есть мало того, что задача родителей – приучить ребенка есть полезную пищу, надо еще успеть сделать это до школы! Восемь правил помогут вам привить детям вкус к правильной еде.

Не заставляйте его доедать.

Ни в коем случае нельзя настаивать на том, чтобы ребенок «подчищал» тарелку против своей воли.

Не разрешайте перекусывать на бегу.

Каждый прием пищи должен быть своего рода ритуалом: сервированный стол, красивая посуда, достаточное количество времени, чтобы ребенок успел все прожевать в своем собственном темпе.

Заботьтесь о том, чтобы он ел меньше «химии».

Постарайтесь если не исключить, то, по крайней мере, уменьшить количество леденцов, конфет, жвачки и прочих химических сладостей.

Оградите ребенка от вредных жиров.

Не кормите детей колбасами, сосисками, фастфудом и прочими продуктами, содержащими трансжиры – искусственно синтезированное масло типа маргарина и других продуктов, способных долго храниться.

Скажите «нет» газировке.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок привык пить воду и натуральные соки. Тогда вам будет проще ограничить или исключить совсем) химическую газировку.

Не превращайте пищу в награду или наказание.

«Будешь хорошо себя вести - куплю тебе конфету» - в корне неверное утверждение, которое опасно тем, что в будущем может перерасти в такие пищевые проблемы, как нервная анорексия или булимия. Наказывать едой – «Не съешь первое, не получишь мороженое» - нельзя по той же причине.

Не досаливайте и не добавляйте сахар в блюда для того, чтобы ребенок съел их.

Будьте единодушны.

Убедите придерживаться этих правил остальных членов семьи: принцип семейных ценностей очень важен в формировании культуры и правильных пищевых привычек с детства.

