

Важно соблюдать



Не используйте еду как награду или наказание. «Съешь суп — получишь конфету» — это формирует неправильные ассоциации.

Не готовьте «на скорую руку» полуфабрикаты. Это привычка, а не решение проблемы нехватки времени.

Не ругайте за съеденную «гадость» вне дома. Спросите, понравилось ли ему, и обсудите, почему это не стоит есть каждый день.

Слушайте своего ребёнка. Его вкусовые предпочтения могут меняться. То, что он не любил в 7 лет, может стать любимым блюдом в 10.

Главное — создать здоровую и спокойную атмосферу вокруг еды, где пища является источником энергии и удовольствия, а не поводом для ссор и стресса.

Здоровое питание — основа здоровья вашего ребёнка.



Здоровое питание — залог счастливого детства!

Воспитание навыка



Учите простым кулинарным навыкам. Как варить яйцо, делать бутерброд, резать салат. Это пригодится ему во взрослой жизни.

Обсуждайте, откуда берётся еда. Сходите на ферму, рынок, расскажите, как выращивают овощи и фрукты.

Давайте карманные деньги на еду. Объясните, почему лучше купить яблоко или банан, а не шоколадный батончик.

Позволяйте иногда выбирать «вредности». Полный запрет приводит к срывам и тайному поеданию запретного.

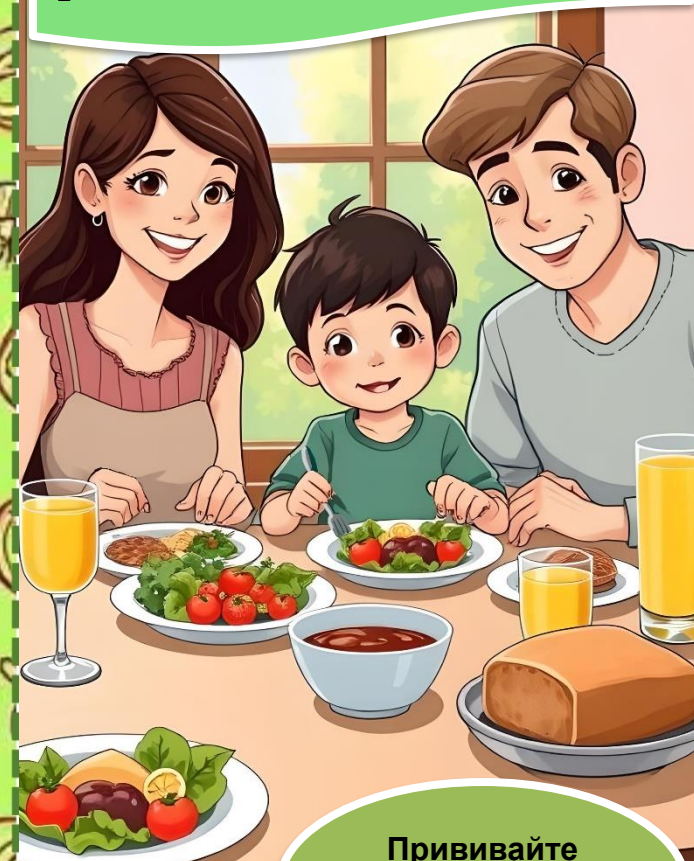
Объясняйте связь еды и самочувствия. «После каши у тебя было больше сил на прогулке?».

Хвалите за правильный выбор. «Молодец, что выбрал на полдник йогурт!»

Не критикуйте внешность ребёнка и его пищевые предпочтения. Это может привести к комплексам и расстройствам пищевого поведения.

Будьте последовательны. Если сегодня нельзя чипсы, а завтра — можно «лишь бы не плакал», правила перестают работать.

Здоровое питание в семье: советы для родителей



Прививайте любовь к здоровой еде с детства.

Правильное питание в детстве закладывает фундамент здоровья на всю жизнь.

Основа основ



Вы — главный пример. Ребёнок не будет есть овощи, если вы их не едите.

Вы — ответственный за покупку продуктов. Вы решаете, что лежит в холодильнике и на полках. Если дома нет чипсов, ребёнок не будет их есть каждый день.

Соблюдайте режим питания. Основные приёмы пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Завтрак для ребенка обязателен. Это «топливо» для мозга и тела перед учебой. Без завтрака концентрация и успеваемость падают.

Обед должен быть полноценным. Идеально, если он включает первое (суп), второе (гарнир + белок) и овощи.

Ужин должен быть легким. За 2-3 часа до сна. Предпочтение белковой пище (курица, рыба, творог) и овощам.

Вода — это важно. Приучите ребёнка пить обычную воду вместо сладких соков и газировки. Поставьте бутылку с водой на его стол.

Питание напрямую влияет на успехи в школе. Недостаток витаминов, железа и Омега-3 ухудшает память, внимание и усидчивость.

Витамины



- Включайте в рацион ребёнка сезонные фрукты и овощи, которые богаты витаминами и минералами, адаптированными к текущему времени года.
- Готовьте пищу с минимальным количеством соли и сахара, чтобы сохранить естественные витамины и минералы в продуктах.



- Свежие, натуральные овощи и фрукты обычно содержат больше витаминов, чем консервированные или замороженные продукты длительного хранения.
- Разнообразьте меню ребёнка, включая овощи разных цветов, чтобы обеспечить поступление широкого спектра витаминов и минералов.

Практика



Пищевые привычки формируются до 10-12 лет. То, что вы заложите сейчас, останется с ним на всю жизнь.

Вовлекайте ребёнка в процесс. Берите его с собой в магазин, показывайте разные продукты, учите читать этикетки.

Готовьте вместе. Даже маленький ребёнок может помыть овощи или перемешать салат. Это повышает интерес к еде.

Сделайте еду разноцветной. Яркие овощи и фрукты разных цветов — это не только красиво, но и полезно.

Соблюдайте «правило одного блюда». Не готовьте ребёнку отдельно, если он капризничает. Он ест то, что и вся семья.

Организуйте здоровые перекусы. Нарезанные фрукты, овощные палочки с хумусом, йогурт, орехи, сухофрукты.

Собирайте полезные ланч-боксы в школу. Это убережёт от покупки булок в столовой.

Образование через игру. Смотрите вместе мультфильмы или читайте книги о пользе продуктов.

Объясняйте последствия употребления вредной для здоровья пищи.