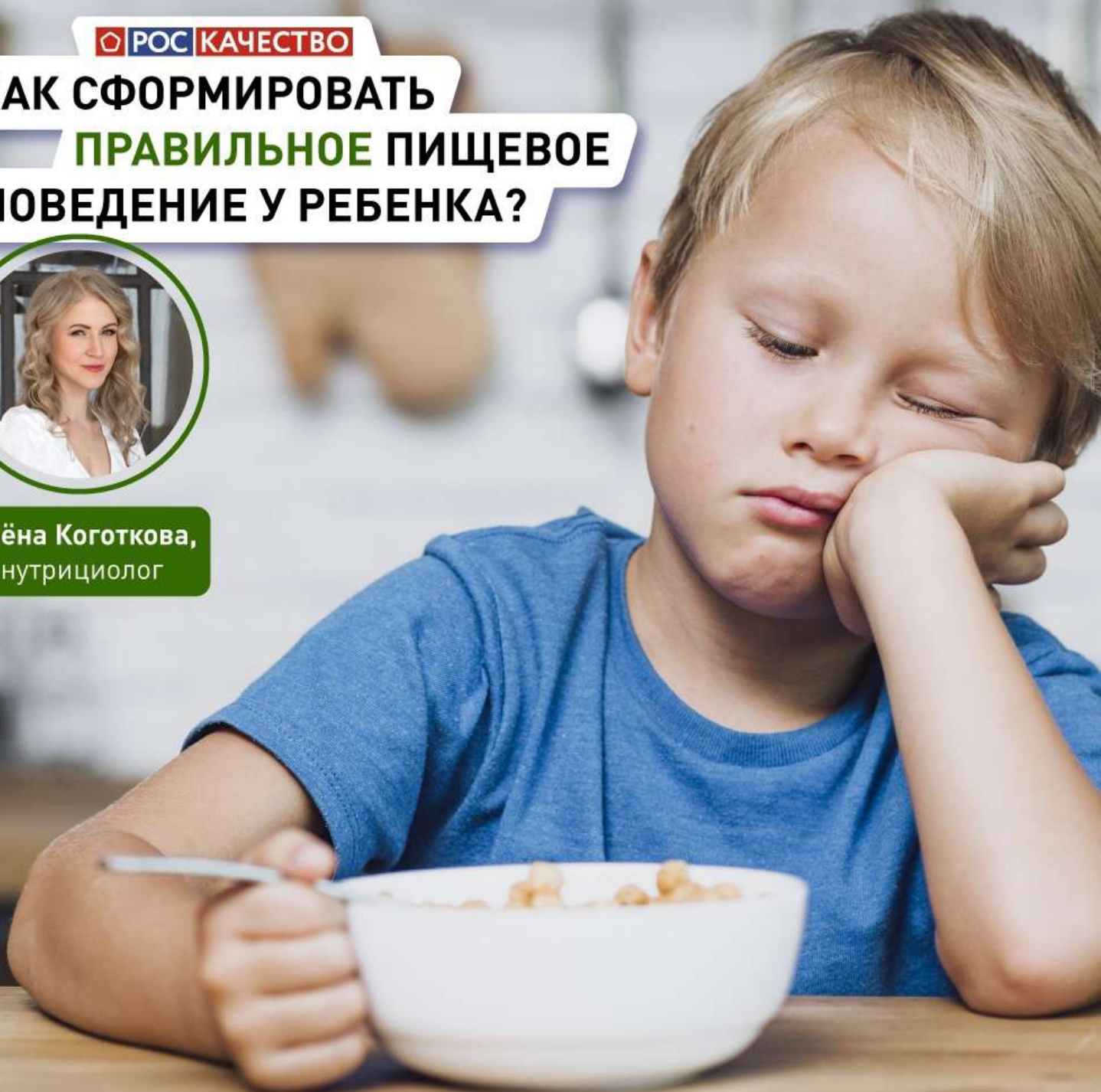


РОС КАЧЕСТВО

КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ У РЕБЕНКА?



Алёна Коготкова,
нутрициолог



ОШИБКИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЮТ МНОГИЕ РОДИТЕЛИ:



Отсутствие режима питания (нет четкого, регламентированного времени приема пищи);



Много перекусов;



Неограниченный доступ к сладкому, выпечке и фастфуду.

СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЁНКА ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ:

1

• Придерживаться здорового

питания — готовить полезную для здоровья пищу (рыбу, птицу, мясо, злаки, бобовые, овощи, фрукты).

Минимизировать (по возможности вообще исключить) потребление сладкого, выпечки, жирного, копченого, соленого – аппетит ребенка улучшится. Рассказывайте ребенку о преимуществах здоровых продуктов по сравнению с фастфудом, выпечкой и сладким.





2 ...•

Не кормить ребенка насильно и не ругать за плохой аппетит.


Еда не должна становиться центром тревоги и обсуждения.

3 ...•

Когда ребенку год-полтора, он готов к тому, чтобы учиться есть самостоятельно. **Не стоит продолжать кормить ребенка с ложечки**, переживая, что он будет недоедать и похудеет. Не принуждайте ребенка съесть все, что лежит на тарелке. Каждый ребенок рождается с таким аппетитом, который должен обеспечить нормальные темпы роста и развития.





4

- **Приучать ребенка к режиму питания:** в определенное время, за столом, без гаджетов. Перекусы допустимы, но стоит следить за тем, чтобы они не снижали аппетит во время основных приемов пищи, были правильными и нечастыми.
- 



5

- **Принимать пищу стоит за общим столом** – семейные трапезы важны для ребенка, особенно 4–5 лет, когда «просыпается» пищевой интерес. В этом возрасте дети начинают экспериментировать в еде. То, что раньше вызывало неприятие и отторжение, неожиданно начинает привлекать интерес.
- 
- 




6

...• **Не спорить между собой и не ругать ребенка за столом.**

Принятие пищи должно ассоциироваться с положительными эмоциями.

7

...• **Поддерживать инициативу.** Пусть ребенок принимает участие в составлении семейного меню, в покупках продуктов, в приготовлении, в уборке со стола. Малыш может сам помыть фрукты. Дети постарше – нарезать салат и сервировать стол.



8

...• **Следить за своими пищевыми привычками.** Не пользуйтесь гаджетами за столом, выключайте телевизор, не хватайте еду вне приемов пищи, не ешьте, чтобы «успокоить нервы». Запомните: вы – ролевая модель. Можно сказать, что пищевые привычки передаются по наследству.





9

...• **Не потакать капризам.**

Если ребенок отказывается от еды, не надо сразу предлагать ему альтернативу. Когда в год-два ребенок начинает упрямиться, отказываться от еды, родители тревожатся, сердятся, раздражаются. Поэтому чаще всего используют методы давления, чтобы накормить ребенка. Это большая ошибка. Будьте спокойны, последовательны и не заставляйте есть, не идите на поводу. Скоро капризы прекратятся.