

Правильное питание - залог здоровья

Убедить детей правильно питаться довольно сложно. Они предпочитают закуски, такие как чипсы и гамбургеры, отказываясь есть овощи и полноценные ужины. Мы расскажем, как улучшить отношения ребенка с пищей и что предпринять, если они уже ухудшились.

Что понимается под правильным питанием?

Сбалансированный рацион — это способ удовлетворить все энергетические потребности ребенка для его полноценного роста и развития. Правильное питание обеспечивает достаточное количество необходимых веществ, способствующих нормальному обмену веществ и зарядку энергией для изучения окружающего мира.



В ежедневном меню ребенка должны присутствовать **овощи, фрукты, сложные углеводы** (крупы, картофель, хлеб, паста), **белковые продукты** (мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи), **молочные продукты** (молоко, сыр, йогурт). Объем пищи зависит от уровня физической активности, возраста и образа жизни. При недостатке питательных веществ возможны признаки, такие как повышенная сонливость, слабость и проблемы с кожей.

Необходимо обсудить с педиатром рацион, если наблюдаются отставания в развитии или другие проблемы со здоровьем. Неправильное питание может привести к риску развития ожирения и расстройств пищевого поведения. Формирование здоровых привычек в семье и спокойное отношение родителей к еде могут помочь в решении данной проблемы.

Как сформировать правильные пищевые привычки у ребёнка?

Семейный пример. Родители могут изменить свой образ жизни и начать питаться правильно, чтобы показать ребёнку пример здорового питания.



Избегайте ограничений. Не воспринимайте переход на здоровое питание как ограничение ради ребёнка. Вместо этого покажите ему, что это

способ заботиться о себе и своём здоровье.

Обсуждайте пользу овощей. Расскажите ребёнку о пользе овощей и других здоровых продуктов. Но делайте это без нравоучений, в форме разговора.

Пересмотрите пищевые привычки. Вся семья может пересмотреть важность культуры пищевого поведения и включить формирование здоровых пищевых привычек.

Не заставляйте доедать. Не заставляйте ребёнка съесть половину взрослой порции или всё, что вы считаете нужным положить в детскую тарелку.

Не стыдите за недоеденную еду. Не стыдите ребёнка за недоеденную кашу или что-то ещё. Не рассказывайте про африканских голодающих детей, чтобы вызвать чувство вины.

Спокойное отношение к еде. Относитесь к еде спокойно, без лишних эмоций. Покажите ребёнку, что еда — это просто способ получить энергию и питательные вещества, а не повод для стресса.

