

## Как научить ребенка выбирать здоровую еду: 5 советов

Если вы задумываетесь над тем, как привить ребенку здоровые пищевые привычки, поздравляем, вы уже на верном пути!

### «Делай, как я!»

Хорошая новость: в семье, где взрослые внимательно относятся к тому, что едят, дети с большой вероятностью научатся здоровым пищевым привычкам. Дети обучаются, копируя поведение взрослых. Поэтому уминая жареные пельмени с маслом, убеждать ребенка в том, что морковь гораздо полезнее, занятие бессмысленное. Дети все равно будут делать так, как делаете вы. Питайтесь сами сбалансированно и разнообразно.

*Отдавайте предпочтение пище растительного происхождения и пейте достаточное количество свежей воды.*

### «Попытка номер... 10»

Дети — великие консерваторы. Полюбив однажды куриные сосиски или спагетти с томатным соусом, они будут требовать их снова и снова, наотрез отказываясь пробовать что-то новое.

С точки зрения выживания вида эта стратегия не так уж плоха. Наши далекие предки смекнули, что если эта еда не сгубила их вчера, то, вероятно, она окажется неопасной сегодня и завтра. Да здравствует безопасное однообразие!

Однако сейчас наша родительская задача состоит в том, чтобы привить детям навык выбора полезной еды в море продуктового изобилия.

*Поэтому предлагайте им пробовать новые полезные продукты.*

### «Запрещать запрещается!»

Не демонизируйте шоколад, бургеры, пиццу, колбасу или какой-либо другой продукт. В идеале, если мы соблюдаем принцип умеренности, у нас и наших детей вообще не должно быть запрещенных продуктов.

*Как известно, запреты и дефицит создают ажиотажный спрос.*

В 2007 году в США провели несколько исследований, где детям предлагали выбрать любимые сухофрукты: например, курагу, сушеное манго, чернослив, изюм. Затем одно из лакомств (изюм) до поры до времени отставляли в сторону и запрещали есть.

Догадаетесь, какой продукт вскоре начинал цениться на вес золота?

*Разговаривайте с детьми на понятном для них языке.*



## «Свобода выбора и кооперация»

Если хотите, чтобы дети стали экспертами в области здоровой еды, например овощей и фруктов, берите их с собой в супермаркет или на рынок. Позвольте им брать в руки, рассматривать продукты. Пусть они выберут несколько продуктов, фруктов и овощей на свой вкус

*Самостоятельно выбранные овощи и фрукты дети попробуют с большей вероятностью!*

## «Сыт или голоден?»

Научите ребенка слышать сигналы голода и насыщения. Никогда не заставляйте его доедать все, что лежит на тарелке. Поступая таким образом, вы разрушаете интуитивную систему саморегуляции, заложенную в нас природой.

Разумеется, среди детей встречаются очень разные едоки: один утоляет голод половинкой рисового зернышка, а другой с аппетитом проглатывает обед из трех блюд. И это ставит родителей в тупик: сколько же в конце концов он должен есть?

*Научитесь доверять своему ребенку.*

Не настаивайте, если он говорит «наелся», и не отказывайте, если говорит «проголодался», пусть даже со времени прошлой трапезы прошло 1,5 часа.

А если вас беспокоит, что ребенок недоедает или переедает, поинтересуйтесь нормами Всемирной организации здоровья по питанию и весу для детей соответствующего возраста. В случае сильной тревоги обратитесь за консультацией к хорошему педиатру или специалисту по питанию.

