

Советы родителям



Рост детей, как физический, так и умственный, полностью зависит от их предпочтений в еде. Дети должны питаться здоровыми и сбалансированными пищевыми продуктами, и в связи с этим мы стараемся обеспечить своих детей только здоровой и "правильной" едой.

Конечно, дети бы предпочли менее полезную еду в виде тех продуктов, которыми изобилуют супермаркеты, но вы должны постараться приучить детей к здоровому питанию. Возможно, по началу они будут "противиться" этому, но вскоре привыкнут. Конечно, невозможно постоянно кормить детей диетической пищей: к примеру, дома вы можете кормить их именно такими продуктами питания, а в ваше отсутствие, уж будьте уверены, они найдут более "вкусную" и неполезную пищу. Не слишком часто вы можете баловать детей походами в столь любимые ими фаст-фуды. Но это ни в коем случае не должно входить в привычку или становиться традицией. Если дома дети будут питаться здоровой пищей, то, вероятнее всего, режим их питания не сильно изменится по мере того, как они будут взрослеть.

Но нужно приучать их к этому с самого раннего детства. Вы сами должны быть для ребенка показательным примером: как можно более часто говорите с ним на тему здорового питания и о преимуществах здоровой еды. Но если ваш ребенок продолжает противиться, займите выжидающую позицию и переходите на долгосрочную тактику.



А именно: не давайте ребенку конфеты, замените их фруктами; причем фрукты должны быть самых разнообразных сортов и цветов - так дети смогут увидеть в этом не наказание, а элемент игры. Как было сказано выше, изредка балуйте детей их излюбленными блюдами и сладостями. Главное знать меру.

Лучший способ приучить детей к здоровой пище - брать их с собой в магазин. Попросите их выбрать те фрукты, которые любят они. Если ваш ребенок выбрал что-то, это значит, что его организм требует именно этого продукта питания. Также для детей очень важно пить большое количество воды. Молоко с низким содержанием жиров и фруктовый сок также должны быть включены в рацион и, напротив, желательно вообще исключить из потребления сладкие газированные напитки. Не забывайте включать в ежедневный рацион ребенка свежие фрукты и хлеб из хороших сортов муки. Помните: невозможно требовать чего-то, если вы сами не следуете этому предписанию. Принимая и выбирая здоровый образ жизни, станьте примером для подражания для всех членов вашей семьи.