**Советы, которые помогут детям развить полезные привычки питания**

**1. Завтракайте!**

Завтрак, состоящий даже из стакана молока и одного банана, пробуждает организм с самого утра и помогает сохранить бодрость в течение всего дня.

**2. Выбирайте здоровую и полезную пищу для легкого перекуса**

Для легкого перекуса гораздо лучше подойдут несоленые орешки, фрукты, или неподслащенный йогурт.

**3. Пейте воду**

При приеме пищи выбирайте воду. Различные сладкие напитки и сок употребляйте реже.

**4. Выращивайте собственные овощи и зелень**

Выращивание зелени и овощей в домашних условиях - это увлекательный способ рассказать детям, откуда берётся еда. Это может приучить детей придерживаться разнообразного и здорового рациона.
Дети с гораздо большим удовольствием и намного охотнее съедят, например, морковь или капусту, если они сами принимали участие в выращивании и сборе овощей.

Если нет огорода или собственного сада, - вам вполне подойдут специальные ящики для выращивания тех или иных растений на окне.

***5. Ешьте всей семьей***

Часто из-за нехватки времени нам приходится перекусывать на бегу. Не следует превращать это в привычку: глядя на нас, дети тоже начинают нарушать режим питания. Старайтесь найти время для семейного приёма пищи за общим столом. Совместные обеды, завтраки и ужины сформируют у ребенка привычку питаться правильно. Кстати, это ещё и прекрасная возможность всем членам семьи пообщаться.

**6. Приготовление пищи должно доставлять радость и удовольствие**

Дети с гораздо большей вероятностью будут придерживаться принципов правильного и здорового питания, если они будут знать, каким образом готовится то или иное блюдо. Позвольте детям проявлять больше инициативы: если вы дадите фартуки и разрешите помочь в приготовлении еды или в работе на кухне, - детям это доставит огромное удовольствие.

**7. Не спешите во время еды**

Неторопливый прием пищи - залог эффективного контроля за весом в любом возрасте. Это превосходный способ объяснить ребенку, что для появления чувства насыщения необходимо около 20 минут. За это время соответствующий сигнал об отсутствии голода и ощущении сытости дойдет от их желудка до мозга.

**8. Разнообразие и креативность!**

Все яркие и красивые цвета, свойственные овощам и фруктам, обеспечиваются содержащимися в их составе натуральными химическими элементами, необходимыми для нашего организма. Цвета и оттенки говорят о различных полезных свойствах растительных продуктов. Важно питаться разнообразно, ежедневно включая в рацион овощи и фрукты.
Приготовьте детям салат, состоящий из разноцветных фруктов и ягод. Красиво нарежьте овощи кусочками необычной формы, чтобы блюдо выглядело привлекательнее и аппетитнее.

**9. Научите детей вовремя останавливаться**

Ребенок рождается со способностью самостоятельно прекращать прием пищи, когда он уже сыт. Однако для многих родителей зачастую трудно понять, съели ли их дети достаточное количество здоровой и необходимой пищи.
Обучение детей способности прислушиваться к своим ощущениям важно. Задавайте детям вопросы о количестве и качестве еды: «Полон ли твой животик?» и «Не заболит ли он, если ты съешь еще печенья?»