

Советы родителям: 10 способов воспитать у детей правильное отношение к пище.

- Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.
- Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.
- Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.
- Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.
- Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь на это внимание или направьте их выбор в другое русло.
- Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.
- Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией - дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.
- Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.
- Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.
- Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помогите ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом