

10 советов по правильному питанию для детей

Не всегда просто научить детей соблюдать правила здорового и сбалансированного питания.

Основываясь на своей экспертизе в области правильного питания и здорового образа жизни, компания «Нестле» представляет 10 советов, которые помогут детям развить полезные привычки питания с самого раннего возраста.

1. Обязательно завтракайте



Завтрак, даже если он состоит всего из одного банана и стакана молока, пробуждает организм с самого утра и позволяет сохранять бодрость и энергию в течение всего дня. Если вы сумеете с ранних лет привить детям привычку хорошо завтракать, то они будут придерживаться ее по мере взросления.

2. Для легкого перекуса выбирайте здоровую и полезную пищу



Очень легко утолить голод чипсами или печеньем, однако подобные продукты бедны питательными веществами и при этом содержат большое количество калорий. Для легкого перекуса гораздо лучше выбрать такую здоровую пищу, как фрукты, несоленые орешки или неподслащенный йогурт.

3. Пейте воду



В качестве напитка при приеме пищи выбирайте воду, а сок и различные сладкие напитки используйте реже. Хотя сок и содержит много ценных микронутриентов и питательных веществ, а также дает заряд энергии активно растущему детскому организму, тем не менее, для утоления жажды, в первую очередь, следует использовать именно воду, а не те или иные напитки с высоким содержанием сахара.

4. Выращивайте собственные овощи и зелень



Выращивание овощей и зелени в домашних условиях - увлекательный способ рассказать детям о том, откуда берется еда. Это также поможет приучить детей придерживаться более разнообразного и здорового рациона. Дети намного охотнее и с гораздо большим удовольствием будут есть, например, морковь или капусту, если они сами принимали участие в выращивании и сборе этих овощей. Если у вас нет собственного сада или огорода, то вам вполне подойдут специальные ящики для выращивания тех или иных растений на окне.

5. Ешьте вместе, всей семьей



Порой из-за нехватки времени нам приходится перекусывать буквально «на бегу». Не следует превращать это в привычку, ведь, глядя на нас, дети тоже начинают нарушать режим питания. Даже если вы очень заняты, старайтесь найти время для семейной трапезы за общим столом. Совместные обеды, завтраки и ужины помогут сформировать у ребенка привычку питаться правильно. К тому же – это прекрасная возможность для всех членов 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 пища. Не бойтесь давать детям больше инициативы: им доставит огромное удовольствие, если Вы дадите им фартуки и позволите помочь Вам в приготовлении еды или в работе на кухне. Когда дети подрастут и многому научатся, разрешите им самим приготовить ужин или завтрак для всей семьи. Если же мысль о присутствии детей на кухне приводит вас в смятение, сводите их на кулинарные занятия в период школьных каникул.

7. Не спешите во время еды



Неторопливый прием пищи – залог эффективного контроля за весом в любом возрасте. Более того, 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.

Как бы нам, взрослым, ни хотелось сэкономить время и сделать так, чтобы наши дети кушали в течение нескольких минут, а не часов - все же гораздо важнее научить ребенка не спешить при приеме пищи и тщательно пережевывать еду.

8. Разнообразие и креативность – прежде всего!



Все яркие и красивые цвета, свойственные овощам и фруктам, обеспечиваются содержащимися в их составе натуральными химическими элементами, которые необходимы для нашего организма. Цвета и оттенки свидетельствуют о различных полезных свойствах растительных продуктов. Для того чтобы наш организм получил все необходимое, важно питаться разнообразно, ежедневно включая в рацион разные овощи и фрукты.

Приготовьте детям салат, состоящий из разноцветных фруктов и ягод, или же красиво нарежьте овощи кусочками необычной формы, чтобы блюдо выглядело еще более аппетитным и привлекательным.

9. Научите детей вовремя останавливаться



Ребенок рождается со способностью самостоятельно прекращать прием пищи, когда он уже сыт. Тем не менее, для многих родителей зачастую трудно понять, съели ли их дети достаточное количество здоровой и необходимой пищи. Обучение детей способности прислушиваться к своим ощущениям важно. Это развивает у них способность вовремя распознать насыщение. Для этого задавайте детям следующие вопросы о количестве и качестве еды: «Полон ли твой животик?» и «Не заболит ли он, если ты съешь еще печенья?».

10. Не сдавайтесь!



Исследования компании «Нестле» демонстрируют, что большинству малышей и маленьких детей требуется попробовать что-нибудь новое от 7 до 10 раз, прежде чем им это по-настоящему понравится. Так что не стоит бояться предлагать детям те или иные новые продукты несколько раз.

Расскажите ребенку о том, чем полезен новый продукт или блюдо, как он поможет ребенку быстрее вырасти, стать сильнее и т.д. Возьмите ребенка с собой в магазин и разрешите ему самостоятельно выбрать какой-нибудь новый полезный и здоровый продукт, чтобы приготовить его дома с тем, что ему уже привычно и нравится.