

КАК ФОРМИРОВАТЬ У РЕБЁНКА ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ?



Формировать здоровое отношение к еде стоит с раннего детства — мягко, без давления и излишней строгости.

Важно, чтобы ребёнок не просто ел полезную еду, а учился чувствовать: когда он голоден, что ему нравится, что подходит и нужно именно его организму.

Старайтесь знакомить ребёнка с разными вкусами — не настаивая, а предлагая и рассказывая о различных продуктах и их полезных свойствах.

И, конечно, здоровое отношение к еде заключается не только в выборе пищи, наполненной витаминами и минералами, но и в самой атмосфере за столом.

Предлагаем вам шесть способов начать:

Формируем полезные привычки.

Вы — главный пример для подражания. Если вы сами выбираете здоровые продукты, пьёте воду, гуляете на свежем воздухе — ребёнок это замечает и учится у вас.

Попробуйте:

- вместе ходить за продуктами;
- готовить блюда всей семьёй;
- изучать, из каких продуктов мы получаем витамины, полезные вещества и энергию.

Поддерживаем здоровые отношения с едой.

Позитивное отношение к питанию — основа здоровья на всю жизнь.

Что помогает:

- учить ребёнка распознавать настоящий физический голод;
- не использовать еду как награду или наказание;
- не вводить жёстких запретов на «вредные» продукты — запреты часто делают их ещё желаннее.

Лучше:

- объяснить, какие продукты — более полезный выбор (например, фрукты вместо сладких хлопьев);
- разрешать лакомства, но в умеренном количестве и не каждый день.

Отказываемся от давления: «Доедай до конца!».

Такое давление может вызвать отказ от еды или потерю чувствительности к сигналам насыщения. Лучше покажите на собственном примере, как можно наслаждаться здоровыми продуктами.

Предлагайте овощи в яркой подаче или вместе с любимыми блюдами. Позвольте ребёнку выбирать новое, пробовать — даже если сначала он отказывается. Иногда нужно несколько попыток, чтобы принять новый вкус.

Обращаем внимание на размер порции.

Слишком большие порции могут приводить к перееданию. Определять размеры детских порций удобно с помощью визуальных ориентиров:

- кулак — гарнир (рис, макароны);
- ладонь — мясо;
- верх большого пальца — жиры (например, масло).

Учитывайте, что дети обладают врождённой способностью регулировать объём потребляемой пищи в зависимости от своих потребностей.

Начинаем день со здорового завтрака.

Сбалансированный завтрак помогает ребёнку получить необходимые питательные вещества, такие как кальций и клетчатка, которые важны для роста и развития. Старайтесь использовать полезные ингредиенты — например, простой йогурт и свежие фрукты — вместо подслащённых хлопьев или сдобы, которые содержат много сахара и мало пользы. Вы также заметите, что ребёнок дольше остаётся сытым.

Делаем движение частью жизни.

Детям необходимо не менее 60 минут физической активности в день. Планируйте семейные занятия, которые включают движение: прогулки после ужина, плавание, подвижные игры. Будьте спонтанны — танцуйте вместе под любимую музыку, играйте в догонялки.

Также важно ограничивать экранное время, чтобы у ребёнка оставалось больше возможностей для активных игр.