

Как сформировать у детей привычки здорового питания



6 способов помочь ребенку сформировать положительные привычки на всю жизнь.

Хорошая еда и правильное питание являются основой здоровья детей и приносят пользу, которая может длиться всю жизнь. Приучение ребенка к здоровому питанию с раннего возраста поможет ему сохранить позитивные отношения с едой на всю взрослую жизнь. И хотите верить, хотите нет, но формирование этих привычек может быть веселым и полезным - не только для вашего ребенка, но и для всей вашей семьи! Вот шесть способов для того, чтобы начать:

1. Продвигайте положительные привычки

Ваши малыши следят за всем, что вы делаете, в том числе и за приемом пищи. Вы можете стать хорошим примером для подражания, если будете сами выбирать здоровые продукты, напитки и закуски, а также заниматься активными физическими упражнениями. Выбор в пользу здоровых, цельных продуктов на столе - отличный пример для вашего ребенка.

Попробуйте привлечь своих детей к покупке и приготовлению пищи. Они получают удовольствие от участия в приготовлении вкусной и здоровой пищи для всей семьи.

Используйте время приема пищи как возможность для обучения - вместе изучайте различные группы продуктов и узнавайте, какие питательные вещества и витамины необходимы нашему организму.

2. Поддерживайте здоровые отношения с едой

Здоровое отношение к еде - залог здоровья на всю жизнь и защиты от таких заболеваний, как болезни сердца, рак и диабет. Вы можете направить своего маленького ребенка следующим образом:

- Помочь им понять, испытывают ли они физический голод. Благодаря этому они будут лучше ориентироваться в потребностях своего организма.
- Не использовать еду в качестве награды или наказания. Такое использование пищи может привести к формированию у детей нездоровых отношений с едой.
- Не запрещать определенные продукты. Запрет на определенные продукты, например сладости, может вызвать у ребенка еще большее желание их съесть.

Вместо того чтобы говорить "нет" нездоровым продуктам и напиткам, ограничьте размер порции и сформируйте ожидания относительно их редкого употребления (т.е. не каждый день). Поговорите с детьми о том, почему одни продукты питания лучше других. Например, если ваш ребенок хочет чего-нибудь сладкого объясните, почему цельный продукт с натуральными сахарами, например кусочек фрукта, является лучшим выбором, чем обработанный продукт, например сладкие хлопья с добавлением сахара. За хорошее поведение старайтесь использовать непищевые поощрения, например веселые семейные мероприятия.

Знаете ли вы, что чем разнообразнее пища, которую едят ваши дети, тем больше вероятность того, что они будут продолжать есть разнообразные продукты из пяти пищевых групп?

3. Откажитесь от принципа "съешь все, что есть на твоей тарелке!".

Возможно, вы думаете, что это поможет вашему ребенку получить необходимые питательные вещества из пищи, однако такое поведение может привести к тому, что ребенку не понравится еда и у него возникнут негативные ассоциации с приемом пищи. Если вы не можете заставить ребенка есть овощи, постарайтесь, чтобы он видел, как вы сами едите и наслаждаетесь ими. Ваш малыш узнает о выборе пищи от вас, поэтому старайтесь как можно чаще поощрять его. Вы также можете попробовать предложить небольшое количество фруктов или овощей вместе с другим полезным продуктом, который он любит, или попросить его выбрать новый, чтобы попробовать его вместе.

Размещая фрукты и овощи в веселых и красочных формах, можно также сделать их привлекательными на тарелке. Важно помнить, что детям может понадобиться несколько попыток, чтобы попробовать и насладиться новыми продуктами - поэтому не сдавайтесь!

4. Сделайте контроль за порциями приоритетом

Чрезмерно большие порции могут привести к набору веса, поэтому важно научить ваших детей тому, сколько еды должно быть на их тарелке. Простой способ научить ребенка размерам детских порций - показать наглядно, например: для порции макарон, риса или хлопьев рекомендуется сомкнутый кулак. Порция мяса должна быть примерно равна размеру ладони. Количество жиров, таких как сливочное масло, должно быть не более размера большого пальца.

Знаете ли вы, что для удовлетворения энергетических потребностей дети обладают врожденной способностью регулировать свой прием пищи?

5. Начинайте день со здорового завтрака

Для многих семей утро может быть наполнено спешкой, но начало дня со сбалансированного питания помогает вашему ребенку получить важные питательные вещества, такие как кальций и клетчатка. Они необходимы для его роста и развития.

Старайтесь готовить завтраки из ингредиентов с высоким содержанием питательных веществ, таких как обычный йогурт и свежие фрукты, вместо подслащенных хлопьев или выпечки, которые, как правило, содержат много калорий и мало питательных веществ. Вы также увидите, что ваш малыш будет дольше оставаться сытым.

6. Сделайте занятия увлекательными

Детям необходимо не менее 60 минут физической активности в день. Почему бы не присоединиться к веселью? Старайтесь планировать семейные мероприятия, которые заставят всех двигаться, например, прогулки после ужина или плавание. А когда представится возможность, будьте спонтанными, например, танцуйте вместе, когда по радио звучит любимая песня. Также важно поощрять ребенка ограничивать время сидячей работы с экраном (ВОЗ рекомендует не более одного часа в день для детей в возрасте 2-4 лет) и сосредоточиться на активных играх, требующих движения.

Включение здоровой пищи и веселых занятий в повседневную жизнь поможет развитию вашего ребенка, улучшит его здоровье и настроит его на позитивный и здоровый выбор на всю жизнь.