**Формируем правильные пищевые привычки у ребенка!**

Состояние здоровья ребенка напрямую зависит от качества и количества употребляемой им пищи. Проблема в том, что с каждым последующим поколением искушение съесть чего-нибудь вредного у детей только возрастает. Ароматная булка кажется аппетитней моркови, а шоколад всегда предпочтительней винограда. Именно поэтому так важно, чтобы родители подходили к вопросу питания своего малыша с особым вниманием, и своевременно начинали координировать этот процесс.

**Основы правильного питания: позитивный пример!**

Здоровый образ жизни сейчас становится новой субкультурой с большим количеством приверженцев. Но если присмотреться, слишком много вредных продуктов употребляется в пищу среднестатистической семьей ежедневно. Часто питание для детей подчеркнуто продуманное, зато сами взрослые продолжают употреблять вредную пищу. [Ребенок](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/rebenok/) взрослеет и видит картину: он ест кашки и отварное мясо, а его родители — вареники, копчености, печенье, чипсы. Естественно, кроха со временем перейдет на те же продукты, что принято потреблять в его семье.

Если вы хотите вырастить здорового ребенка, то вам необходимо показывать ему личный позитивный пример, меняя собственные пищевые привычки. Осуществить подобное в реальности сложно. Но если у вас получится исключить из рациона все вредное, то шансы на то, что ваш ребенок вырастет здоровым, умным и физически состоятельным, значительно увеличатся.

**Организовываем режим питания!** Когда ребенок еще совсем маленький, взрослые стараются тщательно соблюдать часы его кормления. Старшим детям и даже взрослым также полезно придерживаться режима. Пусть [питание](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/pitanie_i_diety/) будет дробным и на 95% состоять из здоровых продуктов. Завтрак, обед, ужин и несколько перекусов наладят работу всего организма. Важно употреблять пищу в одно и то же время, и не наедаться на ночь!

**Малыш и пищевое насилие!**

Маленькие дети чувствуют свое тело намного лучше взрослых. Они четко разделяют голод и насыщение, поэтому очень важно не прибегать к тактике кормления наших бабушек, заставляя доедать все, что лежит на тарелке.

 Здоровый малыш четко чувствует, сколько ему нужно, чтобы насытиться. Не заставляйте его есть через силу! Если тарелка наполовину полная и вы точно знаете, что сладостей или иных перекусов в его рационе не было, то возможно его организм просто еще не потратил полученные ранее калории. Это нормально.

**Будьте внимательны к потребностям чада:**

* адекватно расценивайте объемы порций;
* не возводите еду в ранг удовольствий;
* не стимулируйте аппетит перспективой сладостей;
* не «обижайтесь» за недоеденную порцию.

**Ни в коем случае не кричите на малыша и не давите на него, когда он отказывается от еды.**

**Исключите просмотр телевизора во время приема пищи!**

Не позволяйте крохе принимать пищу во время просмотра мультфильмов. Он увлечется и не ощутит сытость, переест и со временем утратит связь «голод-насыщение». Это чревато пищевыми проблемами в будущем. Постарайтесь максимально включить чадо в процесс восприятия пищи: пусть принюхивается, ест медленно, смакует каждый кусочек. Не торопите!

**Как привить ребенку любовь к овощам и фруктам?**

Некоторые родители уверены, что их ребенка нереально заставить съесть хоть что-нибудь полезное. Но по факту оказывается, что дело не во вкусовой непереносимости конкретных продуктов. Истинная причина чаще всего кроется в куда более простых вещах:

* **Родители начали открывать здоровые блюда слишком поздно, когда вкусовые предпочтения крохи уже оформились**. Полезное питание должно присутствовать в рационе с самого раннего возраста!
* **Приготовленная еда сама по себе невкусная.** Дети очень привередливы в еде, особенно когда дело доходит до овощных блюд. Чтобы ребенок мог получать удовольствие от здоровой пищи, родителям имеет смысл начать оттачивать свое кулинарное мастерство или осваивать новые [рецепты](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/recepty/).
* **У блюд не аппетитный вид.** Если фрукты сами по себе имеют привлекательную наружность и обладают приятным сладковатым ароматом, то с овощами все обстоит сложнее. Придавайте приготовленным продуктам максимально приятную консистенцию и готовьте блюда с фантазией. Ни один маленький привереда не откажется от овощной тарелки, если она будет оформлена в виде грузовика или разноцветной гусеницы! Заинтересуйте ребенка визуально!

Если ваш малыш начал воротить нос от домашней еды, задумайтесь: возможно, вы предлагаете одни и те же блюда из одинаковых продуктов. Сделайте паузу и предложите что-нибудь еще, а затем вернитесь к привычному рациону и проанализируйте реакцию ребенка.

**«Сладкий» вопрос, когда кроха подрос**

Многие современные педиатры сходятся во мнении, что чем позже родители начинают давать своим детям пробовать сладости, тем лучше. Чрезмерное потребление подобных продуктов приводит к нарушению обменных процессов в организме, преждевременному развитию кариеса, заболеваниям нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Ощутив сладкий вкус слишком рано, малыш становится заложником ситуации и практически зависимым от сладкого. Поэтому не спешите предлагать своему ребенку столь манящую продукцию, и откладывайте момент его знакомства со сладкими лакомствами как можно дальше. В крайнем случае используйте натуральные заменители вредных конфет (мед, изюм, свежие ягоды, финики). Предлагайте фрукты вместо вредных сладостей. Оформляйте фруктовой нарезкой полезные блюда (к примеру, можно сделать из творога мягкий крем и украсить тарелку нарезанным бананом или яблоком).

Дети, выросшие без сладкого, реже переедают и не испытывают патологической склонности к этим продуктам. *Вводите ограничения хотя бы до пятилетнего возраста.*

**Пищевое поведение и свежие эмоции**

Важно, чтобы карапуз ежедневно получал новые, позитивные эмоции. В противном случае их недостаток он будет заедать, ведь еда — самый доступный источник наслаждения. Чаще гуляйте, общайтесь, устраивайте велопрогулки, исследуйте новые места, путешествуйте! Еда не должна служить утешением или развлечением. Даже многие взрослые страдают именно от такого извращенного восприятия.