Даже взрослым трудно придерживаться правильного питания, а научить этому детей — еще сложнее. Большое количество взрослых людей в наше время страдают от ожирения, эта проблема начинает затрагивать и молодежь. Родителям, которые, сами не всегда питаются правильно, трудно подавать хороший пример детям. Как сохранит, здоровье семьи в мире фастфуда, постоянно запятых родителей и множества противоречивых предписаний, как именно должны питаться дети?

Учить ребенка правильно питаться следует уже с того момента, когда он впервые в жизни пробует твердую пищу. Это означает, что учить необходимо на себе, быть образцом для подражания. Самим питаться правильно и подавать хороший пример детям гораздо важнее, чем много и долго рассказывать о пользе здорового питания.

**Как научить ребенка правильно питаться**

Отношение к еде, сформированное в первые годы жизни, сохраняется на протяжении всего детства и переходит во взрослую жизнь. Родителям, однако, не стоит приходить в ужас при мысли о свалившейся на них огромной ответственности. Лучше рассматривать это как замечательную возможность узнать максимум интересной и полезной информации о том, как следует питаться всем членам семьи. Сторонники здорового питания часто отмечают, что в этот период важнейшая забота родителей — покупать хорошую пищу и предлагать ее детям.

Младенчество — опасное время, если говорить о еде. Многие дети слишком заняты, чтобы вообще уделять еде внимание. Часто малыши сразу же выплевывают все, что попадает им в рот. Неудивительно, что многие родители теряются:  что именно и сколько давать детям? Мы предлагаем вам ознакомиться с некоторыми идеями по поводу того, как научить малышей правильно есть.

Как только ребенок достаточно подрос, чтобы отказаться от детского питания, предложите ему ту же пищу, которую едите сами. Этим вы покажете малышу, что семейные трапезы — это очень важно и так же важно есть правильную пищу. Зачастую родители почему-то заранее уверены, что ребенок не будет есть те или иные овощи, фрукты, мясо — «взрослые» продукты. Это может перерасти в привычку кормить детей только какими-то определенными продуктами — печеньем, яблочным пюре, кашей — вместо полноценных блюд. Подрастая, малыш привыкает к такому питанию, а родители потом удивляются, что ребенок плохо  ест.

Существует простой способ этого избежать: поставьте перед ребенком тарелку с той же самой нищей, которую обычно едите сами. Разрешите малышу использовать вилку, ложку или даже собственные пальцы. Если малыш упирается, улыбнитесь и скажите, что вы сегодня будете есть то же самое, что и он. Если он все же отказывается от еды (например, от ужина), не настаивайте, просто подождите до утра. Многие родители волнуются, что ребенок останется голодным, но более опытные знают: ни один малыш еще не *умирал* от голода из-за того, что отказался от ужина.

**Что делать, если ребенок привередлив в еде?**

Если ваш ребенок не хочет есть то, что ему предлагают, не следует, отчаявшись, давать ему привычные каши, печенье и фрукты. Малыши сообразительны: если они знают, что так или иначе получат тарелку каши, то не будут есть то, что им дают вместо нее. Бороться с этим можно следующими способами:

 - Не показывать ребенку, что вы нервничаете, когда он отказывается есть предложенную ему пищу. Дети хорошо чувствуют обеспокоенность родителей, и упрямый, капризный малыш будет на этом играть. Просто скажите, что он  сам решает, есть или не есть. Если он откажется, до следующего приема пищи ждать придется совсем недолго.

*- Среди* прочих *продуктов* на тарелке всегда должно быть что-то, что ребенок любит. Это замечательный способ заинтересовать его остальной едой. Ничего страшного, если ваш малыш просит три порции картофельного пюре и при этом почти не притрагивается к моркови или курятине. Хвалите ребенка за интерес к чему-то новому.

- Детям нравится узнавать что-то о том, что они едят. За обедом самое время рассказать, почему та или иная пища полезна для здоровья. Расскажите простыми словами о витаминах, белках и пищевых волокнах, содержащихся в продуктах, которые мы едим, и о том, как они помогают организму функционировать.

**Сколько ребенок должен съедать?**

Вас могут удивит размеры порций, когда речь идет о младенцах. Сторонники здорового питания рекомендую т давать ребенку по одной столовой ложке каждого продукта в расчете на каждый год жизни. Например, двухлетнему малышу можно предложить по две ложки горошка, картофельного пюре и курятины. Может показаться, что этого слишком мало, но именно столько обычно и едят дети такого возраста. К тому же ребенок сам решает, сколько ему съесть.

Не забудьте, что малышей нужно кормить каждые три часа. Если вы будете устраивать ребенку не очень сытные, но здоровые перекусы, это поможет ему съедать сбалансированные завтрак, обед и ужин. Сейчас можно встретить в продаже много лакомств  для детей, которые гарантированно перебьют им аппетит перед обедом. Можно предлагать ребенку разумно подобранные перекусы — свежие и сушеные фрукты, сырые и вареные овощи, соусы, йогурты, соленые крендельки, сыр и легкие мясные закуски.

**Не вешайте на продукты ярлыки**

Не стоит подвергать какие-либо продукты запрету. Часто родители говорят детям, что та или иная пища вредна. Это формирует у ребенка уверенность, что существуют плохие и хорошие продукты. Нужно объяснить, что бывает пища, которая дает силу, энергию, помогает расти, а бывают лакомства, которые мы едим для удовольствия, вроде чипсов, десертов и фастфуда. Эти продукты составляют неотъемлемую часть повседневной жизни, и было бы глупо предположить, что ваш малыш вырастет, ни разу их не попробовав. Чтобы сформировать полезные привычки относительно еды, расскажите ребенку, что иногда для развлечения можно позволить себе лакомства, но основной повседневной пищей должна быть та, которая дает силу и энергию.

**Моделирование полезных привычек**

Главное, что могут делать родители в этот период жизни ребенка, — это убеждать собственным примером. Если папа или мама воротят нос от брокколи, можно быть уверенным, что и малыш последует их примеру. За обедом лучше хвалить пищу, которую вы едите, и ни в коем случае нельзя на нее жаловаться, даже в шутливой форме. Дети хорошо понимают высказанное и даже невысказанное отношение родителей к еде. Ешьте хорошо сами, и ребенок, глядя на нас, будет есть так же.

**Как кормить детей школьного возраста**

К тому времени, как ребенок идет в школу, можно и нужно начинать расширять его познания о здоровом питании. Еще в садике и начальной школе родители могут вовлекать малыша в беседы о здоровом образе жизни. Это замечательный способ в теплой семейной обстановке обсудить, что мы едим и как это влияет на наше здоровье.

**Как кормить старших детей**

Хороший совет: составляйте всей семьей меню на неделю. Это не только сделает завтраки, обеды и ужины более организованными, но и уменьшит вероятность питания в различных закусочных и бистро, где можно получить гораздо больше жиров и калорий, чем вам нужно. Планировать меню несложно: выберите время в выходные, чтобы собраться всем вместе и решить, какие блюда готовить в течение будущей недели. Спрашивайте мнение детей, поройтесь вместе в кулинарных книгах, поищите интересные рецепты в Интернете. Позвольте детям выбрать то, что они хотели бы съесть, и поощряйте их, если они захотят помочь вам это приготовить. Интересуйтесь, что бы они хотели брать с собой в школу.

Возьмите детей с собой в продуктовый магазин. Когда вы распланируете, что готовить в течение недели, составьте *список покупок и* раздайте его детям. Пусть старшие выбирают товары из их списка, а младшие складывают покупки в корзину. Объясните детям, что и зачем вы покупаете. Научите их читать этикетки и определят размеры порций. Эти несложные действия вовлекают ребенка в процесс приготовления еды, помогают понять, что мы едим не только для того, чтобы утолить голод, но и для поддержания и укрепления здоровья.

Попросите ребенка помочь вам, когда готовите еду. Даже пятилетний малыш способен помыть салат, налить молоко или достать хлеб и масло. Дети постарше могут помогать резать овощи, делать салаты, печь печенье. Поощряйте стремление детей самостоятельно готовить еду для семьи, хвалите их за попытки участвовать в процессе.

Все семьи иногда обедают вне дома, в кафе и ресторанах. Это отличный шанс открыть для ребенка мир новой, незнакомой еды разных стран и культур, расширить, их кулинарный кругозор. Попробуйте мексиканскую, тайскую, итальянскую, китайскую или марокканскую кухни. Расскажите детям, что люди в разных странах мира едят разную пищу, часто непохожую на нашу и исследовать их вкусы очень интересно.

Помогайте ребенку делать бутерброды, которые он затем возьмет с собой в школу, или позвольте ему сделать их самостоятельно, если он достаточно большой. Обсуждайте, какие продукты лучше выбрать: будет ли это просто бутерброд, салат, фрукты или какое-нибудь лакомство. В наших силах помочь ребенку сделать правильный выбор в пользу здоровой пищи.

Наконец, старайтесь разнообразить завтраки, обеды и ужины. Выключите телевизор и соберитесь за столом всей семьей. Если у вас есть столовая, устраивайте там какой-нибудь особенный обед хотя бы раз в неделю. Поставьте на стол красивую фарфоровую посуду и свечи. Дети, несомненно, получат много приятных эмоций от подобного семейного обеда и впоследствии будут с радостью собираться за столом всей семьей.

**Питание подростков**

Все, кто когда-либо имел дело с подростками, могут вам подтвердить, что их желудки порой кажутся бездонными. К сожалению, именно в этот период многие подростки начинают питаться неправильно и, как следствие, быстро набирают лишний вес. Чем взрослее и самостоятельнее становятся дети, тем больше заняты работой и другими делами родители. У них остается все меньше времени, чтобы приготовить полезную еду. В действительности именно сейчас родителям следовало бы уделять повышенное внимание привлечению детей к здоровому питанию дома.

Подростки уже достаточно взрослые, чтобы понимать, что у них в тарелках. Научите вашего ребенка быть грамотным покупателем, разбираться в том, что написано на этикетках и осознавать важность того, что именно они едят. Посоветуйте, ребенку посмотреть в Интернете, сколько калорий, жиров, сахара и солей натрия необходимо усваивать человеку в его возрасте, с учетом его роста и веса.

Обсудите с подростком размер порций. Они могут быть достаточно большими: дети в их возрасте всегда непомерно прожорливы. Поэтому так важно дать им возможность употреблять здоровую, полезную пищу. Когда едите не дома, позаботьтесь, чтобы подростку досталась порция, соответствующая по размеру его аппетиту. Это к тому же замечательная возможность обсудить, как правильно и грамотно выбирать еду и какой пищи лучше избегать, чтобы не получить переизбыток жиров, сахара или калорий. Даже рестораны фастфуда предоставляют клиентам полную информацию о том, что и в каких количествах содержится в предлагаемых блюдах. В ваших силах помочь ребенку найти баланс в питании и придерживаться его в дальнейшем.

**Цели здорового питания**

Все приведенные выше советы призваны помочь родителям ориентироваться в том, **как научить детей правильно питаться**. Помните, что важнее заботиться о том, чтобы на столе всегда были разнообразные фрукты, овощи, зерновой хлеб и мясо, чем пытаться разработать идеально сбалансированную систему питания для всей семьи. Самое главное, что могут сделать родители, чтобы привить детям привычку к здоровому питанию и закрепить ее, — это быть образцами для подражания во время приготовления еды, покупки продуктов, а также давать всем членам семьи возможность выбирать здоровую пищу.