

Как научить ребенка питаться правильно



Медицинские специалисты во всем мире с тревогой обращают внимание на неутешительный факт: проблемы с ожирением, болезнями желудочно-кишечного тракта, диабетом, гастритом, язвами настолько распространены, что во многих случаях начинаются уже с раннего детского возраста. Молодой, неокрепший организм ребенка настолько подвержен различным разрушительным влияниям извне, что многочисленные негативные факторы неизменно приводят к «омоложению» таких серьезных заболеваний, которые раньше были более свойственны людям старшего возраста. Отчего так происходит, почему современные дети столь беззащитны по отношению к этим, довольно серьезным недугам?

Безусловно, большая часть всех проблем, связанных со здоровьем, берет свое начало в неправильном питании. Речь идет не только о некачественных или вредных продуктах, хотя и это тоже со счетов скидывать нельзя. Огромную роль играет то, что дети, с самых ранних лет не приучаются к правильной и здоровой системе питания. Но как научить ребенка питаться правильно, если пищевые пристрастия в семье далеки от совершенства? Любому ребенку всегда будет питаться так, как он был приучен с детства – это аксиома. Очень редко случается так, что ребенок, воспитанный на отрицательном примере близких, самостоятельно приходит к тому, чтобы научиться правильно принимать пищу. Невозможно требовать от дочери или сына, чтобы они нормально завтракали, если сами родители хватают на бегу то, что успели, либо вовсе игнорируют полноценное, нормальное питание. Как же в таком случае научить ребенка питаться полезно, правильно?

Тем небезразличным родителям, которые заботятся о здоровье собственного чада, но не вполне осознающим, как же им научить своего ребенка питаться правильно и с пользой, посвящается следующая информация. Сразу уточним основные детали: во-первых, все мы понимаем, что питание ребенка должно быть полезным, правильным, сбалансированным, во-вторых, следует принять тот факт, что только на собственном примере мы сможем доказать малышу правильность выбранной позиции и отстоять ее.

1. Завтрак каждый день. Даже те люди, которые по той или иной причине не любят завтракать по утрам, вполне осознают, что самый первый прием пищи – наиболее важный и полезный. По утверждениям диетологов, легкий завтрак позволяет организму проснуться, настраивает его на рабочий лад, дает энергию на предстоящий день. Ребенок должен завтракать обязательно, это очень важно для растущего организма. Часто случается, что дети капризничают, не желают есть по утрам, поэтому здесь можно пойти на небольшую хитрость – предложить то, что ребенок охотнее всего ест. Это может быть каша или творог, может быть молоко или что-то еще. Разумеется, что продукты для завтрака должны быть качественными и полезными. Между прочим, на первый взгляд кажущиеся полезными покупные глазированные сырки, творожки, йогурты и т.д., на самом деле имеют не столь привлекательную сущность. Не рекомендуется включать их в детское питание.

2. Вопросы физиологии. Если ребенок понемногу начинает интересоваться строением своего тела, любопытствует, где и что у него расположено, самое время уделить внимание основам физиологии, проведя интересную беседу. Ее можно оформить в качестве игры и периодически возвращаться к ней, для того, чтобы ребенок правильно усвоил: человек внутри вовсе не цельный, как редиска, у него есть различные органы, каждый из которых отвечает за свои функции. Эти основы необходимо объяснить вовремя, можно для этих

целей найти какие-либо материалы, книги, картинки и в доступной форме рассказать, как на организм действует правильная и неправильная еда. Ребенку будет интересно узнать, что происходит у него внутри, когда он покушал: как желудочная кислота перерабатывает пищу, для чего нужен желчный пузырь и сама желчь, какие функции выполняет печень и поджелудочная железа. В то же время можно немножко поугадать ребенка, рассказав, что происходит в организме, когда человек не поел вовремя. Нужно объяснить, что желудок станет перерабатывать сам себя, а кислота разъест его стенки, если вовремя в него не попадет пища. Это может вызвать боль и спазмы, нарушится ритмичность работы многих органов пищеварения.

3. Вкусно и полезно. Конечно, легко давать советы по правильному питанию для детей на расстоянии, а ведь в реальности обстоятельства таковы, что те продукты, которые больше всего нравятся нашим детям являются наиболее вредными для них. Какой ребенок не любит чипсы, сухарики, газировку? Дети обожают такие вещи и вряд ли какими-либо разумными доводами и рассуждениями о здоровой и полезной пище можно убедить их отказаться от всего этого. Именно здесь родители должны проявлять свой авторитет и власть над ребенком, ограничивая его в некоторых вещах. Производители разнообразных яств, широко представленных своими красивыми этикетками на прилавках магазинов, заинтересованы в том, чтобы дети требовали у пап и мам купить их. Ничего не поделаешь – прибыль на первом месте, здоровье детей не в счет. Но родитель – это не друг, и не подружка, он должен иногда уметь отказать, поскольку если хотите добра своим чадам, держите их в строгости.

4. Выбираем продукты вместе. Отправляясь в магазин за покупками, возьмите ребенка с собой, рассказывайте, какие именно продукты полезны и почему. Расскажите, какие вкусные блюда можно приготовить из тех или иных полезных продуктов, научите обращать внимание на состав, акцентируйте внимание на здоровой пище, которая может понравиться ребенку: фрукты, соки, молочные продукты и т.п.

Можно ли заставить детей не хотеть вкусного, но вредного? Задача сложная, но как еще научить ребенка питаться полезно, правильно, бережно относиться к своему здоровью? Соблазнов вокруг предостаточно, но стоит попытаться предостеречь свое дитя от них, в этом и заключается работа любящего родителя, а наградой будет крепкое здоровье малыша.