

Школа для родителей
Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318

Как приучить ребенка к здоровой еде. 5 способов

Выпуск № 41

Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее
Л.Н.Толстой

Сегодня мы поднимем очень актуальный вопрос: как приучить ребенка к здоровой еде?

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Один известный автор сказал, что для детей нужно питать так же, как и взрослых, только лучше. Эти слова как нельзя лучше характеризуют правильный подход к питанию школьников.

Как приучить ребенка к здоровой еде, когда ребенок уже много времени проводит без родительского контроля и сам выбирает себе, что поесть. Что именно ребёнок будет покупать в школьном буфете, зависит не только от меню того самого буфета, но и от того, как мы, взрослые, влияем на детский пищевой выбор.

Конечно, эти пять правил больше относятся к родителям детей начальной школы, но и остальным тоже желательно было бы их придерживаться.

Как же можно максимально экологично и результативно решить сложную задачу – научить ребенка выбирать хорошую еду.



1. Чтобы ребенок питался здорово, нужно стать ему примером и дома есть качественную и обязательно вкусную еду.

Здесь поговорка «Хочешь изменить мир – начни с себя» как нельзя кстати. Мы должны сами кормить себя и наших детей полезно и вкусно. Для этого необходимо создать дома хорошую пищевую среду: пусть на виду лежат мытые фрукты и овощи, которые ребенок может съесть в любое время. Не стоит покупать домой продукты, которые по вашему мнению вредные. «Мне можно, потому что я взрослый» – это не аргумент. Дети не дураки, они очень хорошо чувствуют двойные стандарты. Пищевые привычки закладываем именно мы, родители, бутерброд или шоколадка сами по себе не несут угрозы здоровью ребенка, если у ребенка сформирован вкус и нормальное пищевое поведения.

2. Информировать!

Конечно, вокруг ребенка много вредной и соблазнительной еды, а еще реклама, которая твердит, что он должен все это съесть. Но мы помним, что дети гораздо умнее, чем мы о них думаем. Именно поэтому нет ничего плохого в том, чтобы по-взрослому поговорить с ними о еде.

Можно рассказать ему, как та или иная пища влияет на здоровье, объяснить, почему мы считаем какие-то продукты вредными, за счет чего они кажутся вкусными и что на самом деле содержится в том или ином разрекламированном блюде. Начиная с семи лет дети уже многое могут сами понять и сформировать свое отношение к той или иной вещи.

Можно показать им фильмы о вреде сахара – они страшные, но скорее для взрослых, нежели для детей. Дети любопытны, их не напугает ужасная статистика, они не перестанут в одночасье любить сладкое, но отношение к ним станет более сознательным.

3. Не запрещать, а соблазнять!

В борьбе за здоровое питание надо знать меру. Особенно, когда речь идет о детях. Все продукты, даже те, которые не несут пользы, можно и нужно периодически есть. Поскольку запретный плод по-прежнему сладок. Не нужно бояться сахара и прочих «страшных продуктов», ешьте с ребенком мороженое на прогулке, десерты или кусок торта в кафе или в гостях, именно для того, чтобы снять со сладостей притягательность запретного. Сладкое не навредит, но потеряет привлекательность, если иногда есть его для развлечения.

А вот основа рациона должна быть вкусной, чтобы составлять ему более чем достойную конкуренцию. Помогите ребенку понять, что главное – это пропорция. Одного можно много, другого лучше поменьше.



4. Никакого насилия!

Даже если нам кажется, что ребенок ест мало полезного, мы не должны его насиловать той едой, которую считаем таковой. Никакого пищевого насилия. Это необходимо запомнить раз и навсегда: не хочет, пусть не ест! Если дома насыщенная пищевая среда, в результате ребенок проголодается и съест что-то неизбежно хорошее. Если ему не нравится приготовленное блюдо, не нужно обижаться или уговаривать. Настаивать на приеме пищи — ломать здоровую детскую пищевую избирательность, чинить потом будет сложно. Можно спросить, что хочет ребенок, и найти здоровые варианты.

Если мы будем разговаривать с детьми о еде, предлагать попробовать что-то новое, узнавать их мнение о том или ином продукте, изучать и уважать их пищевые приоритеты, мы очень легко сможем создать на основе этого здоровое меню, надо просто приложить немного изобретательности и много любви!

5. Любите ребенка, поддерживайте его!

Школа, даже самая хорошая, – это все равно источник стресса. Пусть он находит утешение и поддержку в ваших разговорах и объятьях, а не в шоколадных батончиках и чипсах.