

Практически любой ребёнок не раздумывая предпочтёт сладкую газировку и гамбургер богатому витаминами салату. В этом нет ничего удивительно — мозг требует быстрых углеводов, а жирная и вредная пища из фастфудов удовлетворяет запрос. Часто родители просто смиряются с такой ситуацией и предпочитают не думать о том, как неправильное питание влияет на здоровье и учёбу ребёнку. Но для сознательных мам и пап это точно не выход.

Можно ли безболезненно приучить ребенка к правильному питанию? Эксперты утверждают – можно. Но постараться для этого придется самим взрослым.

Как научить ребенка есть правильную пищу:



Потихоньку. Основная ошибка родителей — силой («ну хотя бы ложечку») засовывать в ребенка продукты и блюда, которые ему не нравятся. Если малыша каждый день заставляют есть то, что называется «здоровой пищей», в конечном итоге вся «здоровая пища» будет вызывать у него отвращение. Если предложить ребенку несколько здоровых вариантов, позволив выбрать тот, что ему больше нравится, дела пойдут заметно лучше. Замените нездоровый завтрак на здоровый, но такой, чтобы нравился детям: яйца,

котлеты, сыр, можно сосиски хорошего качества.



Пить только воду. Никаких газированных напитков, энергетиков, фруктовых соков. Можно попробовать сделать воду с ароматом фруктов – положить дольки неотжатых фруктов и настоять.

Уменьшайте количество хлеба в завтраке, пока не сделаете редким гостем. Альтернатива хлебу – роллы с салатом-сыром-мясом-овощами.



Вовлеките детей в процесс, спросите, что они любят, составьте список, посмотрите возможные варианты блюд. Они сами могут готовить себе и будут гордиться собой.



Закуски / перекусы. Для перекусов подойдут: творог, сметана, овощи, яйца, тунец, холодное мясо, ягоды, взбитые сливки, сыр. Выкладываем на тарелку различные закусочки, можно на

шпательках. Получается красиво – а значит, есть интересно.

Привередливые едоки-малоежки. Когда дети ничего не едят, родители позволяют им есть то, что они любят, тем самым усугубляя проблему. Малоежка поужинает охотнее, если не будет перекусывать пустой едой (йогурты с сахаром, шоколадные батончики, крекеры, чипсы и т.д.). Пусть потерпит до ужина – а там уже получит настоящую еду.



Перестаньте покупать сладости, напитки с сахаром, соки, выпечку. Проследите, чтобы дети, выходя из дома, были сыты, и у них не было желания покупать и есть запрещённые продукты. Зато с собой можно взять ланч-бокс со здоровым питанием.





Что можно дать ребёнку с собой в школу. Самое простое — это самодельные сэндвичи. Желательно из бездрожжевого хлеба, но подойдёт и разрезанный напополам круглый или тонкий лаваш. Ещё лучше, если хлеб будет из как можно более грубой муки, с цельными зёрнами или отрубями. Так углеводы будут усваиваться медленнее, и сахар в крови дольше продержится на стабильном уровне.

Готовьте дома, садитесь почаще за стол вместе! Так вы научите ваших детей наслаждаться натуральной и полезной едой.



В правильный рацион питания школьника входит:

Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.

Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю.

Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий.

Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка.

Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.

Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса.

Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма.

Источник:

- Кучук, А. А что у нас в холодильнике?: как отучать ребенка от сладкого и фастфуда. — Текст: непосредственный. // Комсомольская правда. — 2019. — 22 октября. - №199. — С. 17

Составитель: Вишневская И.Н., библиограф ОБР

Отдел библиографической работы



Простые советы:



как научить школьника правильно питаться

Миасс, 2019г.