

Советы родителям: Здоровое питание дома

Дети в возрасте от 8 до 12 лет уже в состоянии принимать самостоятельные решения, однако опыт, полученный дома, по-прежнему оказывает наибольшее влияние на их поступки и будет иметь для них большое значение на протяжении всей жизни. Вы можете помочь им в формировании привычки к здоровому питанию, пользуясь следующими основными рекомендациями:

- всегда держите какие-то здоровые продукты питания в холодильнике, в буфете, на кухонном столе
- убеждайте детей личным примером; дети лучше всего запоминают то, что происходит в реальной жизни
- помните, что завтрак – самый важный из всех приемов пищи; если вам утром не хватает времени, может быть стоит положить на стол что-то к завтраку – например, фрукты и хлопья – с вечера
- поощряйте детей участвовать в планировании завтрака и его приготовлении; это очень поможет им в дальнейшем правильно определиться с питанием самостоятельно
- старайтесь, когда это возможно, принимать пищу вместе, всей семьей; вовсе необязательно устраивать «семейный» обед; совместные завтраки, полдники и просто перекусы не менее важны
- если ваш ребенок привередлив в еде или просто не любит есть, постарайтесь особенно не переживать по этому поводу; предложите несколько вариантов здоровой пищи на выбор и дайте ребенку решить, что и сколько съесть; некоторые дети должны видеть новые продукты много раз, прежде чем они их попробуют
- старайтесь в каждый прием пищи включать продукты, по крайней мере, из трех, если не из четырех пищевых групп; это не значит, что вы должны тратить много времени на приготовления; сэндвич с тунцом, молоко и фрукты – это хорошо сбалансированный ланч; хлопья из злаков с молоком – здоровый завтрак; за новыми идеями обращайтесь к пищевому календарю.