

Консультация для родителей

Укрепление здоровья детей через здоровое питание.

Здоровье детей в руках взрослых:

...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то,

оставить мир после себя чуть-чуть лучше,

хотя бы на одного здорового ребенка,

знать, что хотя бы одному человеку на Земле

стало легче дышать от того, что ты жил...

Р. Эмерсон

Чтобы не потерять здоровье еще одного поколения завтра, об этом нужно говорить сегодня. Чтобы изменить вкусовые пристрастия взрослого человека потребуются намного больше затрат, чем правильно воспитать подрастающее поколение. Поэтому основная часть работы в этом направлении должна быть посвящена образованию детей. Именно педагоги и родители могут сделать больше, чем врачи. Только совместными усилиями можно попробовать противостоять губительному воздействию рекламы на детей, развивать устойчивые навыки здорового питания. На Западе уже давно успешно действуют компании за здоровое питание детей, там запрещают рекламы нездоровой пищи, невзирая на бизнес-лонгирование. Наши же дети испытывают маркетинговую агрессию производителей нездоровой пищи. Для того чтобы у детей выработалось привыкание к здоровой еде, нужно приучать их к этому с самого раннего детства. Как только это войдет в привычку, многие проблемы отпадут сами собой: привычная еда не будет казаться ребенку невкусной. Вы сами должны быть показательным примером: как можно чаще говорите с ним на тему здорового питания и о преимуществах здоровой еды. Но если ваш ребенок продолжает противиться, займите выжидающую позицию и переходите на долгосрочную тактику. А именно не давайте ребенку конфеты, замените их фруктами; причем фрукты должны быть самых разнообразных сортов и цветов – так дети смогут увидеть в этом не наказание, а элемент игры. Не

пытаться давить на детей, так они станут еще более не послушными. Изредка балуйте детей их излюбленными блюдами и сладостями. Главное - знать меру. Лучший способ приучить ребенка к здоровой пище – брать их с собой в магазин. Попросить их выбрать те фрукты, которые они любят. Если ваш ребенок выбрал что-то, это значит, что его организм требует именно этого продукта питания. Также для детей очень важно пить большое количество воды. Многие дети игнорируют это «правило», поэтому вам следует поощрять частое питье воды. Молоко с низким содержанием жиров и фруктовый сок также должны быть включены в рацион и, напротив, желательно вообще исключить из рациона употребление сладких газированных напитков. Предложите своему ребенку рыбу вместо говяжьего или свиного мяса, поскольку рыба содержит жирные кислоты группы «Омега 3». Не забывайте включать в ежедневный рацион ребенка свежие фрукты и хлеб из хороших сортов муки. Кроме всего этого, существует один очень эффективный способ, которым вы сможете привлечь всю семью в процесс «перехода на здоровую пищу». Помните: невозможно требовать чего-то, если сами не следуете этому предписанию. Принимая и выбирая здоровый образ жизни, станьте примером для подражания для всех членов вашей семьи. Старайтесь садиться за стол вместе: так дети постепенно последуют вашему примеру и, скорее всего, пронесут эту детскую привычку через всю жизнь.

6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

- 1. «Считается каждый кусок»:
 - Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.
- 2. «Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощение»:
 - Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.
- 3. «Будьте упорны, а не настоятельны»:
 - Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог

привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доел до конца.

- 4. «Не нарушайте правила, которым следовали наши родители»:
 - Если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будет возникать проблемы с детьми из-за еды. Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус.
- 5. «Каждому человеку нужен завтрак»:
 - Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.
- 6. «Учитесь у своего ребенка»:
 - Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!!!