Как изменить привычки питания ребенка

Изменить привычки в питании ребенка – одни из самых лучших и простых способов укрепить его здоровье, не допустить развития многих болезней. Здоровье – это самое ценное, что родители могут дать своему ребенку.

Залог крепкого здоровья – правильное питание, а именно здоровая диета и употребление натуральных продуктов. Это избавит вас от многих хронических и аутоиммунных заболеваний, которые в последнее время участились.

Дети, как и многие взрослые, любят нездоровую пищу. Старайтесь постепенно избавиться от такой привычки и приучить детей к здоровой и натуральной еде. Введите в рацион свежие овощи и фрукты, зелень, мясо, растительные жиры и злаки. Поменьше употребляйте полуфабрикаты.

* **Обращайте внимание на запахи.** Обращайте внимание ребенка на то, как пахнут овощи и фрукты. Научите его распознавать хорошие и плохие, приятные и неприятные запахи. Так у ребенка будут развиваться обоняние и вкус. Используйте специи, чтобы ребенок научился распознавать сильные и острые запахи. Во время приготовления пищи объясняйте ребенку, что здоровая пища пахнет приятно. Используйте продукты различных цветов и с разными запахами. Так ребенок постепенно привыкнет к здоровому питанию.
* **Не готовьте отдельно для ребенка.** Дети особенные. Но не следует готовить для них отдельные блюда. Позвольте детям есть те же блюда, что и остальные члены семьи. Если вы готовите острые блюда, перед тем, как добавлять приправы, оставьте часть для детей. Составляя меню на день, убедитесь, что в нем есть и то, что любит ребенок. Время от времени готовьте его любимое блюдо.
* **Не покупайте продукты, которые кажутся вам нездоровыми.** Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок употреблял нездоровую пищу, просто перестаньте ее покупать. Например, откажитесь от консервированных продуктов, полуфабрикатов, продуктов быстрого приготовления. Готовьте то же самое дома сами. Даже ребенок, привыкший к полуфабрикатам, сможет оценить преимущества домашней еды.
* **Экспериментируйте с блюдами.** Когда пища разноцветная, ребенок получает от нее удовольствие и у него развиваются вкусовые рецепторы. Можно оформлять блюда в форме различных картинок, смешных зверушек и т. п. Так вам будет легче приучить ребенка к здоровой и природной пище.
* **Предложите ребенку самому придумать новое блюдо.** Получив от вас определенный набор овощей или фруктов, ребенок может проявить фантазию и создать из предложенного ассортимента свое собственное неповторимое блюдо. Он может дать ему смешное название и угостить членов семьи за приемом пищи. Вы же, контролируя данный процесс, обеспечьте его только самыми полезными продуктами и сделайте приготовление интересным, придумав, например, один обязательный ингредиент. Им может быть то, что не очень нравится ребенку, но при этом является очень полезным. Приготовив с ним вкусный салат, он, вероятно, изменит свое отношение на более снисходительное.
* **Берите с собой ребенка в магазин.** Прежде чем рассказывать малышу о пользе овощей и фруктов, покажите ему их наглядно и выучите их названия. Покупая овощи в магазине, рассказывайте ребенку об их полезных свойствах. Покупайте побольше разноцветных овощей и фруктов, позвольте ребенку выбирать их самому. **(Только когда закончится карантин или одевать маску себе и ребёнку)**
* **Рассказывайте интересные истории о продуктах.**Найдите в Интернете или специализированных книгах интересные истории об овощах и фруктах: как они были открыты, когда и благодаря кому попали в нашу страну, как их изначально готовили и употребляли в пищу, как подавали и т. п. Такие интересные истории не только расскажут ребенку много интересного о полезной еде, но и расширят его кругозор.

Используйте данные рекомендации, они помогут вам приучить ребенка правильно питаться и помогут правильно развить его вкусовые рецепторы.