

## 10 порад для здорового харчування дітей

Це не завжди легко — заохотити дітей їсти здорову їжу. Ось 10 порад, як допомогти дітям розвинути здорові звички ще змалечку.

### 1. Снідайте!



Усвідомте важливість і необхідність сніданку, навіть якщо це просто банан і склянка молока. Це своєрідний старт для пробудження організму, тонус для всього тіла й заряд енергії на весь день!

Якщо вам вдасться прищепити дитині звичку до здорових сніданків, вона буде їх дотримуватися і в дорослому віці.

### 2. Обирайте здорові закуски!



Надто легко дістати чіпси або печиво, коли вам або вашій дитині кортить щось погризти. Проте такі закуски, як правило, містять мало поживних речовин та забагато калорій.

Натомість спробуйте привчитися зберігати на кухні здоровіші закуски, такі як фрукти, несолоний попкорн і горіхи, натуральний йогурт без наповнювачів тощо.

### 3. Пийте воду!



Надайте перевагу воді як основному напою протягом дня, а соки та солодкі напої вживайте в окремих випадках.

Так, сік містить поживні речовини й надає концентрований заряд енергії для зростаючого організму, але не він задовольняє потребу у воді. Саме тому, коли діти відчують спрагу, вони повинні спочатку пити воду, а не підсолоджені напої.

### 4. Вирощуйте овочі та зелень



Вирощування овочів і зелені на власному городі або навіть на підвіконні дуже корисне. І не тільки тому, що таким чином ви отримуете найсвіжіші й здоровіші продукти, але й тому, що це чудова нагода показати дитині, якою повинна бути здорова їжа і як її виростити.

Навіть якщо це буде трохи моркви чи броколі, ви отримаєте насолоду від їжі набагато більше, адже ви разом із дитиною її виростили й зібрали. Якщо у вас немає власного саду або городу, міні-городик у ящику на підвіконні або балконі теж буде ефективним.

### 5. Їжте разом!



Звичайно, дуже заманливо повечеряти перед телевізором або перехопити щось на ходу. Проте це некорисно і не сприяє формуванню здорової атмосфери в родині.

Натомість дуже добре формувати звичку вечеряти всією родиною за столом, бажано в той самий час. Це дозволить знизити кількість перекусів і гармонізувати стосунки в родині, а ще виховати у дітей цінні соціальні звички.

## 6. Веселіться на кухні.



Як не дивно, але дітлахи стають завзятими їдунами, коли знають, як готується їжа. Отже, ви можете пропонувати малюкам вдягти фартух і самотужки виконати нескладні завдання на кухні, які допоможуть вам у приготуванні страви. Це неодмінно має бути весело, щоб дитина захопилася процесом. Згодом, у підлітковому віці, можна доручити дитині раз на тиждень самостійно приготувати вечерю для всієї родини.

У тому разі, якщо дитина на кухні вважається вам катастрофою, то запишіть спочатку малюка на кулінарні майстер-класи під час канікул або у вихідні. Найчастіше такі заняття організують при багатьох кафе, де під керівництвом професіоналів група дітей навчається в комфортному середовищі, весело й натхненно.

## 7. Їжте повільно.



Повільне харчування дуже сприяє контролю над вагою тіла в будь-якому віці. Це чудовий спосіб показати дітям, що прийняття їжі повинно закінчитися з усвідомленням, що шлунок наповнений, а мозок задоволений.

Настільки, наскільки ми любимо наших дітей, нам потрібно привчити їх жувати повільно й приділяти на їжу не менше 20 хвилин, які потрібні, щоб прожувати їжу належним чином.

## 8. Будьте творчими!



Усі яскраві кольори овочів і фруктів є природніми, тому мають здоровий вплив на організм. У той же час, різні кольори по-різному впливають на організм, тому добре мати різноманітний здоровий раціон.

Пропонуйте дітям різнобарвний сніданок або закуски із різних фруктів, овочів і ягід. Їх можна подрібнити й викласти цікавим чином, і водночас приготування та їжа будуть веселими та захоплюючими.

## 9. Вчиться зупинятися.



Хоча діти народжуються із природньою особливістю припиняти їсти, коли їм треба, батьки не завжди можуть зрозуміти, чи достатньо здорової їжі спожили діти. Привчіть дітей дослухатися до власних відчуттів, чи дійсно їх шлуночки наповнені?

Запитайте дітей, як вони будуть почуватися, якщо з'їдять занадто печива? Чи не буде їм погано? Такі питання змусять усвідомлювати наслідки власних рішень і харчових звичок.

## 10. Не здавайтеся!



Згідно з нашими дослідженнями, малюкам потрібно спробувати щось щонайменше 7-10 разів, перш ніж це їм сподобається. Тому не бійтеся знайомити дітей із новими або навіть екзотичними смаками.

Гарною тактикою буде надати дітям широке розмаїття продуктів, а також розтлумачити, що дегустація нових смаків є ознакою того, що вони ростуть. Також можна узяти дітей в магазин і надати їм змогу самим обирати смаки і вже вдома куштувати за власним вибором щось нове.