

Здоровая пища для детей

Всем родителям известно о большом значении правильного питания. Сбалансированное питание должно включать в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, содержащиеся в [мясе](#), [рыбе](#), овощах, [фруктах](#), злаках и других продуктах.

Но как объяснить ребенку, что, например, стакан кефира принесет больше пользы, чем сладкая газировка?



На этот вопрос ответить достаточно непросто, но есть [несколько советов](#), которые могут помочь приучить ребенка к здоровой и полезной пище с малых лет.

Личный пример

Ребенок легче приучается к здоровому питанию, когда родители сами питаются правильно. Важно показать на личном примере, что здоровая еда является вкусной. Для этого родители должны есть с аппетитом и удовольствием блюда из овощей, фруктов и других полезных продуктов.

Нужно исключить вредную пищу из своего рациона, причем «подъедать» запрещенные продукты втайне от детей не стоит – при выявлении неправды можно лишиться [доверия ребенка](#).

Положительное отношение

Важно формировать в сознании ребенка положительное отношение к блюдам. Не стоит обещать вкусное угощение после того, как малыш съест [суп](#) или [кашу](#).

В противном случае ребенок начнет ассоциировать основную еду с неприятным вкусом. Именно так формируется мнение о том, что полезное не может быть вкусным и наоборот.

Интерес к новому

Не нужно расстраиваться, если ребенку не понравилась новая еда. В таких случаях следует периодически предлагать попробовать новый продукт еще раз.

Исследования показали, что детям необходимо 6–10 проб одного и того же продукта, чтобы ребенок определился с вкусовыми предпочтениями.

Еще одно правило – нельзя предлагать ребенку более одного нового продукта за прием пищи.

Приятные ассоциации

Ребенок никогда не захочет есть то, что ему не понравится внешне. Поэтому родителям придется очень постараться, чтобы придать блюдам интересный и красочный вид.

Уговорить ребенка попробовать и съесть кушанье можно выложив из еды рисунок на тарелке.

Овощам и фруктам не помешает придать необычную форму, например, звездочек, сердечек или зверей.

Достойная замена

Всем известно, как дети любят продукты с усилителями вкуса и ароматизаторами. Все потому, что эти добавки способны придать еде ярко выраженный вкус. Чтобы показать ребенку, что здоровая еда может быть не менее вкусной, нужно в процессе приготовления пищи сочетать естественные продукты, усиливающие вкус друг друга.

Можно приготовить, например, [слойки](#) с солоноватым [тестом](#) и сладкой начинкой. [Вкусные соусы](#) также придут на помощь в таких ситуациях.

Приучая ребенка к здоровой пище никогда не нужно действовать с помощью обмана. Лучше не маскировать полезные продукты среди другой еды.

Ведь задача не только в том, чтобы накормить малыша сегодня здоровой пищей - важно привить любовь к правильной еде. Тогда в будущем ребенок сам сделает осознанный выбор в пользу здорового питания.