

Формирование правильного пищевого поведения у детей

Пищевое поведение человека – это совокупность привычек и способов реагирования, касающихся питания. Сюда относятся вкусовые предпочтения, диета, режим питания. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека. Правильное питание является залогом крепкого здоровья и, соответственно, качества жизни.

С раннего возраста идет формирование предпочтений в еде, поведения в отношении еды.

Именно поэтому так важно с самого детства развить у ребенка «правильное», здоровое пищевое поведение и исключить появление болезненных его форм, таких как ***переедание, недоедание, склонность «наедаться до отвала», неумение дозировать порции, тяга к тому или иному виду продуктов, отсутствие того или иного продукта в рационе, пищевые страхи.***

Вот правила, которые помогут сформировать у ребенка полезные привычки, связанные с едой

- Придерживаться здорового питания - готовить полезную для здоровья пищу (злаки, овощи, фрукты, морепродукты, богатые белками).

Откажитесь или уменьшите в рационе ребенка жирное, копченое и мучное. Уменьшите потребление сладкого – аппетит малыша улучшится.

Объясните ребенку преимущества здоровых продуктов по сравнению с фаст-фудом.



- Не ругать ребенка за плохой аппетит. Еда не должна становиться центральной проблемой в доме.
- Не кормить ребенка насильно, не упрекать его в недоедании.



- Принимать пищу нужно за общим столом – семейные традиции важны для ребенка. Еще есть одна причина, почему полезно есть в коллективе. К 4-5 годам дети начинают экспериментировать в еде. То, что раньше вызывало неприятие, неожиданно начинает нравиться и даже становится любимым блюдом.



- Проследите, чтобы ребенок не перенимал отрицательные пищевые привычки у вас (не ел прямо из холодильника, не ел во время просмотра телепередач, не ел ради утешения и др.)



- Еда должна быть привлекательной и вкусной – ребенку во всем важна игра. Он должен принимать участие в составлении меню, в покупках продуктов и даже в приготовлении – например, мытье фруктов и овощей может пойти на пользу аппетиту.



- Не потакать всем капризам. Большая ошибка взрослых, если ребенок отказывается от еды, - сразу предлагать ему альтернативу. Потакая капризам, вы скоро будете готовить ребенку отдельно. А если сумеете избежать альтернатив, частично или даже полностью капризы прекратятся. Первые проблемы с питанием чаще возникают, когда малышу от года до двух лет. Родителям в этот период очень важно правильно отреагировать на упрямство. Если мама начинает сердиться или выражать тревогу, это только подольет масла в огонь. Замечено, чем больше раздражается и настаивает мама, тем меньше ребенок ест.

- Нельзя использовать пищу как средство манипуляции. Недопустимо поощрение или наказание едой. Не подкупайте сладостями, чтобы заставить есть овощи или мясо, иначе сладости быстро превратятся в самую желанную еду.

