

Як заохотити дитину до здорового харчування

Любов до здорової їжі не завжди одразу займає місце в серці дитини. Проте хороша новина в тому, що наші харчові звички – це результат навчання. Кожну дитину можна заохотити не лише їсти здорову їжу, а робити це з задоволенням. Попросили біолога та наукову блогерку Дарію Прокопик допомогти скласти декілька порад для батьків, як заохотити дитину харчуватися здоровіше. Основні правила

1. Привчайте дітей до різних смаків.

Щоби звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів. Не варто змушувати дітей їсти овочі. Достатньо того, щоб вони завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте. Рано чи пізно цікавість візьме гору, і дитина спробує, а потім звикне до повноцінного раціону. “Маскувати” овочі в стравах не варто. Якщо постійно маскувати моркву, дитина ніколи не стане добровільно їсти моркву. Діти мають їсти корисні продукти свідомо. Не поєднуйте в одній страві улюблені та нові компоненти – інакше нове дитина не їстиме.

2. Їжте разом та без телевізора .

Діти, які харчуються разом зі своєю сім’єю, як правило, їдять більш здорову їжу. Вони менш схильні голодувати та навпаки, мають менші ризики набрати зайву вагу. Важливо також навчати дитину їсти у відповідному середовищі. Наприклад, діти, які їдять перед телевізором, схильні до вибору менш безпечних та корисних продуктів. Дослідження вказують, що саме ця звичка може привести до переїдання та підвищеного ризику ожиріння у дітей

3. Встановіть регулярний режим харчування.

Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів. Режим харчування повинен стати рутинним для вашої дитини.

4. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання.

Не варто “розплачуватись” морозивом за спожиту броколі. Такі хабарі не сприяють здоровим харчовим звичкам. Їжа – перш за все, джерело поживних речовин та енергії для нашого організму.

5. Слідкуйте, щоб дитина пила достатньо води.

Кількість води, яку має споживати дитина протягом дня, залежить від багатьох факторів, таких як стать, вік, рівень фізичної активності, а також температура

повітря, погодні умови та клімат загалом. Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей: діти від 1-4 років від 2-4 склянок діти 4-8 років: 5 склянок діти 9 -13 років: 7-8 склянок 14 і більше: від 8 до 11 склянок . Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів. Запивати їжу можна і треба. Вживання води під час їжі допомагає травленню і запобігає зневодненню та закрепам .

6. Обмежте їжу з великою кількістю калорій, жиру, цукру та солі й пропонуйте альтернативу.

Це стосується солодоців, чипсів, солодких газованих напоїв та інших продуктів, бідних на поживні речовини та з високим рівнем калорійності. Крім порожніх калорій, вони містять ароматизатори, що привчають дітей до сильних штучних смаків. У порівнянні з ними, звичайна та корисна їжа вже не так смакуватиме. Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.

7. Будьте прикладом для своїх дітей .

Діти всього навчаються у вас. Якщо хочете заохотити дитину їсти здорову їжу, то і самі маєте харчуватись правильно.

<https://zhyvyaktyvno.org/news/yak-zaohotiti-ditinu-do-zdorovogo-harchuvannya-poradi-eksperta>