

Кормим ребенка здоровой едой

Работающим родителям бывает трудно организовать здоровое питание в семье — слишком много задач, слишком мало времени на готовку. Дети привыкают к полуфабрикатам, фастфуду, вкусовым добавкам, и обычная еда их больше не привлекает. Ребенок наотрез отказывается от супа и котлет, требуя шоколадные хлопья с молоком или бутерброд с колбасой. Почему важно приучать детей к полезным блюдам?

Ребенок не задумывается над тем, как пища влияет на здоровье. Он хочет получать от пищи удовольствие, поэтому будет требовать сникерсы, чипсы и сухарики, пиццу и гамбургеры. Заботливо приготовленный мамой суп будет демонстративно отодвинут, или съеден в час по чайной ложке. Многие родители идут на поводу у детей — спешат делать бутерброды, обещают десерт, лишь бы малыш хоть что-нибудь поел. Между тем одна из задач родителей — приучить ребенка выбирать здоровую еду, сделать правильное питание привычным, а сладости оставить для особых случаев.

Зачем питаться правильно

Правильное питание нужно рассматривать как образ жизни, и чем раньше ребенок привыкнет к такому подходу, тем легче ему будет во взрослой жизни. Нужно объяснить ребенку, что правильное питание — это крепкое здоровье и хорошее самочувствие. Питание определяет, как наш организм будет работать — если питаться вредной пищей, то организм будет болеть. Напоминайте, что полезные продукты дают организму энергию (силу), чтобы человек двигался, не уставал, мог ясно мыслить.

Родители могут провести для ребенка «урок здоровья», рассказать ему, как питаться, чтобы хорошо себя чувствовать. Также можно показать, в каких продуктах содержатся полезные вещества.

Главные элементы, которые нужны организму ребенка

- Белок — строительный материал, необходимый для тканей и клеток растущего организма. В достаточном количестве содержится в рыбе, мясе, яйцах, молочных продуктах, цельных крупах, бобовых, семечках и орехах (растительный белок).
- Углеводы — обеспечивают организм энергией. Для детей будут полезны сырые овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Клетчатка — принимает активное участие в пищеварительном процессе.
- Клетчатки много в сырых фруктах и овощах, в овсяной, перловой крупе и отрубях. Жиры — источник жирорастворимых витаминов А, D, E отвечают за развитие и иммунитет.
- Полезны жиры, содержащиеся в сливочном масле, сливках, растительном масле и рыбе.

Если ребенок готовится к школе или ходит в развивающую секцию, для активной работы мозга ему необходимы следующие продукты:

- грецкие и кедровые орехи, миндаль, кешью — для улучшения работы мозга и памяти;
- черника, брусника, малина, клюква, голубика — источники витаминов С, РР, В6;
- рыба и морепродукты — источник белка, фосфора и йода;

- молочные продукты (творог, йогурт, сыр, которые являются источником кальция).

Влияние здоровой еды на психику

Ученые из Гётеборгского университета изучили пищевые привычки детей и их влияние на физическое и психическое здоровье ребенка. Было обследовано 7675 детей в возрасте от 2 до 9 лет из восьми стран мира. Для оценки пищевых привычек родителям необходимо было предоставить информацию о том, есть ли в рационе детей перечисленные в опроснике продукты (всего их было 43, включая мясо, рыбу, овощи и злаковые). На основании этой информации детям присваивался балл от 0 до 50, где 50 получили те, кто строго придерживался здорового питания. Под здоровым питанием исследователи понимали сбалансированное питание с низким содержанием сахара и жира в пище, 500 г фруктов и овощей день, рыбу три раза в неделю. Оценка эмоционального состояния детей была сформирована на основе опроса родителей об их поведении.

В ходе исследования ученые обнаружили, что дети, чьи показатели здорового питания были выше среднего, на 20% чаще имели высокую самооценку, на 40% реже испытывали эмоциональные проблемы и на 30% лучше общались с одноклассниками и друзьями. При этом результаты не были связаны с весом детей.

Исследование показало, что правильное питание играет важную роль в психологическом состоянии ребенка, в том числе влияет на его самооценку.

Вовлекать и развлекать

Ученые Пенсильванского университета и Лондонского университетского колледжа провели исследование, на основании которого заключили, что привычки правильно питаться формируются в самом раннем возрасте — чем больше продуктов ребенок попробует в возрасте от 2 до 8 лет, тем выше вероятность, что в будущем он будет с удовольствием есть полезную пищу, включая овощи, рыбу и цельнозерновые каши.

Родители должны грамотно и мягко формировать привычки ребенка с раннего детства, предлагая на выбор овощи, фрукты, каши, супы и т.д. Ведь чем больше ребенок попробует разных вкусов, тем больше шансов, что потом он не будет отвергать новые блюда. Новые блюда лучше предлагать после дневного сна. И, например, в форме веселой истории — брокколи — это дерево, а тыква — солнце.

Есть и другие маленькие хитрости. Чтобы ребенок согласился попробовать новое блюдо: попробуйте приправить гарнир соусом, украсить пюре веточкой укропа, нарисовать или выложить из овощей забавную рожицу. Это поможет обойти сопротивление ребенка. Еще один способ вызвать интерес к пище — предложить ребенку готовить вместе.

Кроме того, у детей постоянно меняются вкусы — сегодня ему не нравится эта еда, а спустя время, возможно, он с удовольствием попробует и съест это блюдо. Ребенку может потребоваться до 15 попыток, чтобы понять, нравится ли ему новый продукт.

Свести к минимуму вредную еду

Дурной пример, как мы знаем, заразителен. Поэтому если родители едят чипсы перед телевизором, а ребенку говорят «тебе нельзя, это вредно», вряд ли

он к ним прислушается. Поэтому начинать нужно с себя. Необходимо всем членам семьи завести привычку питаться правильно. Ребенок должен видеть, что родители охотно и часто едят овощи и фрукты, не заменяют суп бутербродами с колбасой, не пьют сладкую газировку. В тех семьях, где у детей есть хороший пример перед глазами, они дольше обходятся без фастфуда и успевают привыкнуть к здоровой еде.

Не нужно показывать ребенку «вредные продукты» — пиццу, газировку, мороженое, конфеты и торты. Не стоит ходить с ним в Макдональдс и покупать гамбургеры для семейного обеда. Если ребенок уже полюбил картофель фри, то нужно готовить ему на гарнир картошку и другие овощи, но постепенно уменьшая количество картофеля и добавляя больше овощей.

Сделать выбор здоровой еды естественным

Самое главное — не настаивать, не пугать и не ругать. Не стоит постоянно говорить ребенку о том, что капуста и морковь исключительно полезны, — можно добиться обратного эффекта. Хорошо, когда родителям удастся включать в ежедневное меню как можно больше овощей — и на первое (овощной суп), и на второе (тушеные или обжаренные овощи). Одни и те же продукты можно приготовить по-разному — потушить, сварить или поджарить.

Также нужно поставить на стол вазу с фруктами, которые ребенок может использовать для перекусов. Еще можно нарезать апельсины, яблоки и груши на дольки, чтобы ребенок съел столько, сколько ему хочется. Фрукты также можно использовать для приготовления десертов — ягодные смузи, фруктовые салаты. Овощи также можно подать с вкусным соусом или порезать в форме забавных фигурок, чтобы ребенок их съел.

Отличная традиция — семейные завтраки, обеды и ужины, когда вся семья собирается за столом. Так ребенок привыкает питаться в одно и то же время, к тому же за компанию со всеми он скорее будет есть с аппетитом. Увлекательным способом знакомства с разными продуктами может стать совместный поход на рынок или супермаркет, где ребенок сам выберет для себя вкусные овощи или фрукты.

Если ребенок ходит в детский сад, то там проследят за его питанием, но у него обязательно должны быть питательный завтрак и здоровый ужин дома. Приучите ребенка пить воду утром, сразу после пробуждения, для «включения» пищеварительной системы.

Питание — мощный фундамент для развития личности. Удержать ребенка на пути здорового и правильного питания нелегко. Родителям приходится контролировать пищу, которую ребенок употребляет вне дома, и конкурировать с вездесущей рекламой газировок, сладостей и фастфуда. Но их усилия, подкрепленные личным примером, будут вознаграждены.