**Как научить детей питаться правильно?**

Детям нравится узнавать что-то о том, что они едят. За обедом самое время рассказать, почему та или иная пища полезна для здоровья. Расскажите простыми словами о витаминах, белках и пищевых волокнах, содержащихся в продуктах, которые мы едим, и о том, как они помогают организму функционировать.

Главное, что могут делать родители , — это убеждать собственным примером. Если папа или мама воротят нос от брокколи, можно быть уверенным, что и малыш последует их примеру. За обедом лучше хвалить пищу, которую вы едите, и ни в коем случае нельзя на нее жаловаться, даже в шутливой форме. Дети хорошо понимают высказанное и даже невысказанное отношение родителей к еде. Ешьте хорошо сами, и ребенок, глядя на нас, будет есть так же.

Хороший совет: составляйте всей семьей меню на неделю, это сделает завтраки, обеды и ужины более организованными. Планировать меню несложно: выберите время в выходные, чтобы собраться всем вместе и решить, какие блюда готовить в течение будущей недели. Спрашивайте мнение детей, поройтесь вместе в кулинарных книгах, поищите интересные рецепты в Интернете. Позвольте детям выбрать то, что они хотели бы съесть, и поощряйте их, если они захотят помочь вам это приготовить. Интересуйтесь, что бы они хотели брать с собой в школу.

Возьмите детей с собой в продуктовый магазин. Когда вы распланируете, что готовить в течение недели, составьте *список покупок и* раздайте его детям. Пусть старшие выбирают товары из их списка, а младшие складывают покупки в корзину. Объясните детям, что и зачем вы покупаете. Научите их читать этикетки и определят размеры порций. Эти несложные действия вовлекают ребенка в процесс приготовления еды, помогают понять, что мы едим не только для того, чтобы утолить голод, но и для поддержания и укрепления здоровья.

Попросите ребенка помочь вам, когда готовите еду. Даже пятилетний малыш способен помыть салат, налить молоко или достать хлеб и масло. Дети постарше могут помогать резать овощи, делать салаты, печь печенье. Поощряйте стремление детей самостоятельно готовить еду для семьи, хвалите их за попытки участвовать в процессе.

Помогайте ребенку делать бутерброды, которые он затем возьмет с собой в школу, или позвольте ему сделать их самостоятельно, если он достаточно большой. Обсуждайте, какие продукты лучше выбрать: будет ли это просто бутерброд, салат, фрукты или какое-нибудь лакомство. В наших силах помочь ребенку сделать правильный выбор в пользу здоровой пищи.

Наконец, старайтесь разнообразить завтраки, обеды и ужины. Выключите телевизор и соберитесь за столом всей семьей. Если у вас есть столовая, устраивайте там какой-нибудь особенный обед хотя бы раз в неделю. Поставьте на стол красивую фарфоровую посуду и свечи. Дети, несомненно, получат много приятных эмоций от подобного семейного обеда и впоследствии будут с радостью собираться за столом всей семьей.

Все, кто когда-либо имел дело с подростками, могут вам подтвердить, что их желудки порой кажутся бездонными. К сожалению, именно в этот период многие подростки начинают питаться неправильно и, как следствие, быстро набирают лишний вес. Чем взрослее и самостоятельнее становятся дети, тем больше заняты работой и другими делами родители. У них остается все меньше времени, чтобы приготовить полезную еду. В действительности именно сейчас родителям следовало бы уделять повышенное внимание привлечению детей к здоровому питанию дома.

Подростки уже достаточно взрослые, чтобы понимать, что у них в тарелках. Научите вашего ребенка быть грамотным покупателем, разбираться в том, что написано на этикетках и осознавать важность того, что именно они едят. Посоветуйте, ребенку посмотреть в Интернете, сколько калорий, жиров, сахара и солей натрия необходимо усваивать человеку в его возрасте, с учетом его роста и веса.

Обсудите с подростком размер порций. Они могут быть достаточно большими: дети в их возрасте всегда непомерно прожорливы. Поэтому так важно дать им возможность употреблять здоровую, полезную пищу. Когда едите не дома, позаботьтесь, чтобы подростку досталась порция, соответствующая по размеру его аппетиту. Это к тому же замечательная возможность обсудить, как правильно и грамотно выбирать еду и какой пищи лучше избегать, чтобы не получить переизбыток жиров, сахара или калорий. В ваших силах помочь ребенку найти баланс в питании и придерживаться его в дальнейшем.

 Помните, что важнее заботиться о том, чтобы на столе всегда были разнообразные фрукты, овощи, зерновой хлеб и мясо, чем пытаться разработать идеально сбалансированную систему питания для всей семьи. Самое главное, что могут сделать родители, чтобы привить детям привычку к здоровому питанию и закрепить ее, — это быть образцами для подражания во время приготовления еды, покупки продуктов, а также давать всем членам семьи возможность выбирать здоровую пищу.

Интернет- ресурсы:

<http://letidor.ru/article/>

<http://www.vashaibolit.ru/>

<http://www.ladyfromrussia.com/>