

## **Консультация для родителей «Нельзя, но очень вкусно. О правильном питании детей»**

Почему ребенок плохо кушает? Этим вопросом задаются многие взрослые. Но подчас в этом виноваты они сами. Ведь ребенок рождается и еще не знает, что вредно и что полезно. Взрослые сами чаще приучают кушать не всегда полезную еду, а зачастую даже вредную. Задача взрослых – не только объяснить ребенку, что есть, а показать на всем примере от чего лучше держаться подальше. Важно сформировать у него правильные привычки питания.

Какую еду ребенку НЕЛЬЗЯ давать.

**1. Чипсы.** Это жаренный картофель тоненькими дольками. Сам жаренный картофель в малых пропорциях безвреден, если им не злоупотреблять. Но добавки для усиления вкуса, вредны всем. Если употреблять их в пищу каждый день, можно сильно прибавить в весе, т.к. нарушается обмен веществ.

**2. Газировка.** На возможно утолить жажду сладкими напитками, чем больше их пьешь, тем больше хочется пить. Сахар и кислота, содержащиеся в сладких газированных напитках, разрушают зубную эмаль. Регулярное потребление сладких газированных напитков - одна из основных причин развития ожирения и сахарного диабета, рака.

**3. Сосиски и колбасы.** Их современные дети любят больше, чем овощи и фрукты. Но дети тут, в общем-то, не виноваты. Она удобна в приготовлении. Мы экономим время, за счет здоровья детей. В сосиски и колбасы добавляют усилители вкуса и усиливают обилием жира. Если только это не фермерский или домашний продукт. Но если вы хотите накормить ребенка сосисками, лучше покупать или «Молочные» или «Детские». А детям до 3-х лет сосиски и колбасы категорически никакие нельзя.

**4. Фастфуд.** Подобное питание манит детей за счет яркой рекламы и насыщенного, слишком яркого вкуса, калорийности и необычности. Дети в первую очередь смотрят глазами и родители нередко соглашаются на подобную пищу для детей в силу того, что другие блюда и продукты малыши не едят, а оставлять их голодными родительское сердце просто не позволяет. В связи с этим растет число болезней пищеварения, обменных нарушений и ожирения среди совсем еще малышей.

**5. Шоколад, конфеты, жележный мармелад, яркие леденцы на палочке, «резинový» зефир.** Изобилие сахара, заменители масла приводят к нарушению обмена веществ в организме. Тем более голод они утоляют, наесться ими не получится.

**6. Магази́нные соусы и майонезы.** В состав входят растительное масло, уксус, яичные желтки, соль, перец. Горчица и лимон и сейчас считаются необязательными компонентами, однако их тоже часто добавляют в соус.

**7. Пирожные, торты и булочки** есть, конечно, можно. Но очень осторожно. Огромное количество жира и сахара в любой выпечке, ведущее к нарушению метаболизма и кислотно-щелочного баланса, а в итоге – к ожирению.

Как приучить своего ребенка к правильному питанию.

В первую очередь – своим примером. Если в доме не едят вредную еду, то ребенку, конечно, попробовать ее изредка хочется – от рекламы и предложений приятелей никуда не деться. Но ежедневно он будет хотеть то, к чему привык с раннего возраста.

Чем заменить вредные продукты:

**1. Чипсы** заменить сушеными фруктовыми дольками

**2. Газировку** натуральным соком, компотом или морсом. Если в холодильнике будет стоять газировка или сладкий магазинный сок, что ребенок выпьет в первую очередь именно их, а не жизненно необходимую чистую воду. Поэтому фильтр с водой должен быть на самом видном месте, чтобы постоянно попадался на глаза.

**3. Фастфуд.** Запеченный картофель с нейтральными начинками, в идеале просто с сыром.

**4. Шоколад** - выпиваем какао. **Конфеты** заменяем сухофруктами и сушеными ягодами. не перепутать с цукатами, в которых сахара не меньше, чем в леденцах.

Важно заранее готовить правильные перекусы, чтобы дети между основными приемами пищи хватали со стола не печенье или конфету, а фрукты или гранулированные отруби, овощные салаты, морковные палочки, яблочные дольки. Из напитков – соки, молоко, йогурты, некрепкий чай (но не фабричный в бутылках – в них очень много сахара) И вкусно, и полезно одновременно.

Наблюдайте за тем, что ест ребенок, и хвалите правильный выбор. Делайте акцент на тех продуктах, потребление которых ведет к здоровью, красоте и отличным спортивным достижениям – в зависимости от того, чем увлечен ребенок.

Организация регулярного питания уменьшает количество перекусов, а значит, позволяет лучше контролировать, что едят дети. Если завтраки, обеды и ужины проходят за общим столом со взрослыми, возможности перехватить пару ложек варенья вместо супа значительно уменьшаются.

Позволяйте детям участвовать в составлении меню, так они становятся более заинтересованными в результате. Старайтесь готовить еду, которая нравится вашему ребенку, которую он любит. И потихоньку добавляйте, ту которая ему будет очень полезна. Показывайте на своем примере, как это вкусно. Во время еды важно поддерживать приятную атмосферу. Ни в коем случае нельзя предлагать детям сладости в качестве поощрения за съеденный обед. Иначе сладость становится более привлекательной, а обед ненавистным.

#### **Взрослые тоже учатся у детей.**

Правильному процессу приема пищи можно поучиться у малышей. Они едят только тогда, когда голодны, тщательно пережевывают пищу, отдавая этому все свое внимание. И прекращают есть, как только насытились. При этом детей до трех лет невозможно заставить питаться продуктами, которые им не нравятся. А выбирают они, как правило, именно те, которые в данный момент необходимы организму.

**Приятного аппетита и пусть ваши дети будут здоровы и счастливы.**