



Здоровое питание с детства

Самый лучший способ избавиться от дурных привычек в питании – не приобретать их вообще. Тогда и бороться потом не придётся ни с собой, ни с весом.

На самом деле дети, как существа близкие к природе, обладают очень здоровыми вкусами. Исследования показывают, что если дать возможность младенцу выбирать продукты самому – устроить ему своеобразный «шведский стол», то он будет есть то одно, то другое, казалось бы, без всякой системы, но в сумме, за неделю, наберёт необходимое количество питательных веществ, да ещё и в оптимальном сочетании.

Но, как известно, нельзя жить в обществе и быть свободным от общества. Стоит малышу появиться на свет, и его здоровое питание находится под угрозой. Начальник (или финансовое положение семьи) требует, чтобы мама скорее вышла на работу, а производители детских смесей и бутылочек мягко, но настойчиво предлагают альтернативу грудному молоку. Так всё начинается.

Дальше – больше. Упал, ударился. Бабушка утешает: «Не плачь, на конфетку!». Малыш усваивает: сладости – лучшее утешение в жизненных передрыгах. Позже, после конфликта на работе, он будет мрачно съедать в одиночку шоколадный торт. Мама готовила котлетки, старалась. А ребёнок не ест – то ли устал, то ли перевозбудился, то ли не голодный. Звучит ультиматум: «Пока не съешь, мороженого не получишь!». Вот и усвоена ещё одна истина: «Котлеты – это еда «в нагрузку», а настоящее удовольствие – это мороженое. Когда я вырасту, и никто не сможет мной командовать, буду есть мороженое до котлет. Или даже вместо». И будет, между прочим.

А чего стоит насильственное кормление?





«Открой рот! Глотай! Кому сказали!»
Такое не редкость. Не намного лучше и «полунасильственное»: «Ложку за маму, ложку за папу, смотри, птичка полетела! Что значит, не хочешь? Все садятся за стол, и ты ешь! Кто всё-всё доест, тот хороший мальчик!». Так ребёнок

приучается в еде ориентироваться не на свой аппетит, а на внешние обстоятельства, ест автоматически, потому что «положено», не получая от еды удовольствия и не прислушиваясь к реальным потребностям организма. Со временем это приводит к нарушению обмена веществ.

Так что же делать? Как с самого детства задать ребёнку правильный настрой по отношению к еде? Наверное, это очень сложно? Как раз наоборот. Для этого достаточно лишь не делать то, что привыкли многие родители: не заставлять, не требовать доест до конца, не ругать, не пилить и вообще не вести неприятные разговоры за едой; не внушать благоговение перед сладостями; не запрещать есть в том порядке, в каком хочется (диетологи, например, согласны с детьми, что компот надо пить до обеда, а не после). А главное – самим не садиться за стол с ребёнком в состоянии боевой готовности «накормить, чего бы это ни стоило».

Вы что, действительно боитесь, что он уморит себя голодом?

Не дотерпит до ужина – дайте яблочко. Иногда готовьте вместе, придумывайте новые блюда или интересные названия.

Семейная трапеза – это радость, а не поле битвы. Кормите ребёнка с удовольствием – вот и весь секрет!

