# Как без слез и истерик приучить ребенка правильно питаться

Ваш ребенок отворачивает нос при виде тушеных овощей или горохового супа, зато с радостью уплетает конфеты и печенье? Поверьте, причина не только в детском упрямстве, но и во врожденных инстинктах выживания. В природе кислые и горькие растения нередко оказываются ядовитыми, поэтому у маленьких детей рецепторы на языке очень чувствительны к этим вкусам. К тому же торты и конфеты хорошо обеспечивают энергией, поэтому предрасположенность к сладостям есть у людей на генном уровне. В этой статье мы расскажем, как ученые предлагают приучать детей к полезной пище.

Мы собрали самые интересные и полезные советы.

**1. Ешьте вместе с детьми**

Традиция есть вместе с детьми существует у многих европейских народов: испанцы собираются всей семьей на обед, немцы в середине дня или вечером, а французы во время обедов и ужинов сажают за стол даже маленьких детей.

Пользу от таких трапез трудно переоценить. Обедая или ужиная с семьей, ребенок съедает больше овощей и **охотнее пробует новые продукты**. Он перенимает от вас полезные пищевые привычки (например, есть кашу по утрам). Расширяет словарный запас и учится поведению за столом.

В целом дети, которые едят вместе с родителями, **психологически здоровее** **и счастливее**сверстников.

**2. Не запрещайте сладости**

То, что запретный плод сладок, знают еще со времен Адама и Евы. Но многие родители не разрешают детям есть конфеты или фастфуд, мотивируя тем, что это вредно.

На самом деле получается с точностью до наоборот: чем больше вы запрещаете что-то детям, тем сильнее им хочется. И в результате **ограничения в еде становятся причиной переедания и лишнего веса у детей.**

Если вы сами не можете отказаться от вредной еды, давайте ее и детям. Только объясните: сладости или чипсы нельзя есть ежедневно или заменять ими нормальную еду, так как это вредно для здоровья.

**3. Не давайте большие порции еды**

Прислушивайтесь к сыну или дочери, если ребенок говорит, что не хочет больше есть. Дети до 5 лет сами чувствуют, когда они насытились. Если вы будете насильно кормить малыша, то вскоре отобьете в нем желание не только есть полезную пищу, но и вообще садиться за стол.

Ребенку старше 5 **накладывайте еду** **небольшими порциями**: дети, как и взрослые, склонны есть больше, если на тарелке много еды. Если сын или дочка не насытится, то сможет всегда подложить себе еще пищи.

**4. Предлагайте новое блюдо не меньше 10 раз**

Предлагайте новые блюда регулярно, но при этом ненавязчиво. С возрастом вкусовых рецепторов у ребенка станет меньше, и он полюбит полезные продукты.

Имейте в виду: для того чтобы малыш привык к новому блюду, **он должен** **попробовать его от 10 до 16 раз**. Поэтому не стоит делать выводы о том, что из еды ребенок не любит, после того как вы предложили ему пищу два или три раза.

**5. Не давайте конфеты в качестве награды**

Не вознаграждайте за съеденную тарелку цветной капусты конфетами. Политика вознагражения - это плохой вариант приучения к полезным продуктам, поскольку дети начинают относиться к ним как к чему-то неприятному, что нужно перетерпеть. И в результате избегают такой еды.

А если ребенок еще маленький, то вообще **не давайте ему сладости в качестве награды**. Лучше купите ему любимые фрукты или ягоды. Когда малыш привыкнет к этому, то будет больше радоваться апельсину и банану, чем плитке шоколада.

**6. Чаще обнимайте своего ребенка**

Повышенная тяга к сладостям у ребенка может быть связана с недостатком внимания. Доказано, что люди едят больше сахара, когда им скучно или они расстроены. Поэтому **если не хотите, чтобы ребенок пристрастился к сладостям, чаще** **обнимайте и целуйте своего малыша.**

И не используйте еду в качестве утешения. Иначе ваше чадо может привыкнуть много есть во время стресса.

**7. Прививайте полезные пищевые привычки до года**

Наиболее благоприятным временем для приучения малыша к здоровой еде является возраст до года. Дети, которые ели овощи и фрукты в младенчестве и в возрасте 1–2 лет, позитивно относились к ним и впоследствии. После 3 лет вводить новые блюда становится сложнее.

Также важно, чтобы опыт взаимодействия с новой едой был позитивным и неоднократным. Не давите на малыша, лучше предлагайте незнакомое блюдо по чуть-чуть, чтобы ребенок привык к его вкусу.

**Начать закладывать основы здорового питания можно** **еще в период беременности**. В это время и в период кормления грудью женщине нужно питаться разнообразно, отдавая предпочтение полезным продуктам. Из амниотической жидкости и молока ребенок воспринимает аромат новой еды, запоминает его и позднее с большей охотой ее ест.

**8. Поощряйте активность детей**

Если ребенок плохо кушает, поощряйте подвижные игры и физическую активность. Любое **движение улучшает аппетит**, а также предупреждает появление лишнего веса. Проголодавшись после игр или спортивных занятий, он с большей вероятностью съест даже нелюбимую еду.

Также можно, по примеру итальянцев, готовить вместе с детьми. Так ребенок не только узнает азы кулинарии, но и наверняка попробует собственноручно приготовленное блюдо.

**9. Обеспечьте разнообразие**

Еда должна обеспечивать ребенка всеми необходимыми микро- и макроэлементами, достаточным количеством белков, углеводов и полезных жиров. **Поэтому важно, чтобы продукты были не только полезными, но и разнообразными.**

Следите, чтобы в открытом доступе для детей было больше овощей, фруктов и другой полезной еды, а не печенья и булочек. Единственныйнадежный способ уберечь детей от вредной пищи - это не держать ее дома. Итальянцы, например, вообще не покупают майонез, чипсы, полуфабрикаты и другие малополезные продукты. Поэтому у ребенка и не возникает соблазна их попробовать.

**10. Не допускайте лишних перекусов**

Жевать целый день - плохая привычка, которая заглушает естественное чувство голода и мешает нормальному усвоению пищи. **У детей должно быть три основных приема пищи**. Между ними у малышей допустимы два перекуса, а у детей старшего возраста (не имеющих значительных физических или умственных нагрузок) - один.

Строгих правил на этот счет придерживаются французы. Они делят всю еду на три приема. В перерывах между ними не бегают к холодильнику (в том числе и по ночам) и не едят на ходу. Только дети могут перекусить куском торта, фруктами или шоколадом после школы, но и этот прием пищи (он называется [goûter](https://www.quora.com/How-many-meals-a-day-do-the-French-eat-What-is-the-origin-of-this-custom)) совершается строго в период с 4 до 6 вечера.

**11. Приучайте ребенка есть только за столом**

Избегайте телевизора, игр и других способов отвлечения от еды. **Пусть ребенок учится есть сам - при помощи детской посуды, нагрудников и стульчиков для кормления.** Малыш должен быть полностью сосредоточен на еде.

Не торопите малыша: пусть он ест с такой скоростью, с какой может. Чем медленнее он будет есть, тем лучше усвоится пища.

Как приучаете к здоровой пище своих детей вы? Расскажите нам об этом в комментариях.