

## Консультация на тему:

### «Как приучить ребенка к правильному питанию».

Ни для кого не секрет, что в детские и подростковые годы ребенок формируется, поэтому ему нужны качественные продукты для питания. И хотя детки не всегда желают придерживаться правильного питания, но в сила родителей обеспечить свое чадо здоровым питанием. Постарайтесь быть терпеливыми, сохраняя спокойствие. Делайте прием пищи веселым, непринужденным. Просите своих деток помочь вам на кухне. Поверьте, они с большей охотой будут есть здоровую пищу, в приготовлении которой принимали непосредственное участие. Продолжайте предлагать и ставить на стол при каждом приеме пищи новые овощи, фрукты. Возможно, потребуется десятки раз это повторять, прежде чем ваше чадо захочет кушать овощи или фрукты. Если дитя отдает предпочтение нескольким овощам, всегда ставьте их на обед. Добавляя к ним небольшой кусочек нового овоща или фрукта для пробы. Проявите творческий подход к приготовлению блюд из овощей. Пусть они выглядят весело, интересно. Попробуйте резать их квадратиками, кружками и т.д. Создавайте из различных овощных пюре либо ломтиков овощей веселые рожицы.

Давайте овощи или фрукты небольшими порциями. Вы всегда можете добавить порцию, если ребенок голоден, или он хочет добавки. Тогда как большая порция может выглядеть для него устрашающе. **Будьте хорошим образцом для подражания.** По крайней мере, один раз в день приучите себя садиться всей семьей за стол. Видя родителей, кушающих здоровую полезную пищу, дети захотят им подражать. Это разовьет у них хорошую привычку правильно питаться. А, как известно **правильное питание — залог здоровья для детей.** Убедитесь, что малыш не перебивает себе аппетит закусками, бутербродами. Когда дети голодны, то более охотно соглашаются употреблять овощи и другую здоровую пищу. Воздерживайтесь от желаний, заставляя детей есть то, что им не нравится. Менее вероятно, что те это съедят. Наоборот подобный метод может вызвать отвращение к тем или иным продуктам. Став взрослыми, дети больше никогда не будут употреблять подобную пищу. Старайтесь не кричать на свое чадо, когда тот отказывается что-то есть. Просто попробуйте эту же пищу предложить ему через какое-то время, например, на следующий день. Избегайте «подкупать» ребенка сладостями. Иначе тот вряд ли будет кушать здоровую пищу пока не получит очередную порцию сладостей. Учите его перекусывать овощами, фруктами, орехами. Объясняйте детям, что так они будут расти, станут сильными и большими.