

Как привить ребенку правильные пищевые привычки



Ваш малыш не любит овощи? Значит, вы что-то делаете не так!

Самый ценный подарок, который вы можете сделать своему ребенку – привить ему правильное представление о питании, которое будет сопровождать его всю жизнь. Мы подскажем вам 10 секретов, которые помогут вам научить ребенка питаться правильно.



Начинайте с первого прикорма

Идеально начать прививать хороший вкус к здоровой еде с введения прикорма. Но если вы пропустили этот этап – не отчаивайтесь! Многие люди только в зрелом возрасте начинают с удовольствием есть шпинат и фенхель, так что у вашего ребенка точно есть шанс полюбить их. Но чем раньше, тем лучше. Главное тут – не заставлять, а следить за естественным пищевым интересом.

Вам нравится болотистая жижа из банки, которая называется овощным пюре? Ее запах? А почему она должна быть приятной на вкус вашему ребенку? Совсем другое дело – свежеприготовленное пюре из сезонных или замороженных овощей (в них сохраняется большинство витаминов) – у него приятная текстура, нет отвратительного запаха и сладковатый натуральный вкус овощей. Не ленитесь готовить домашнюю еду вместо покупки детского питания.

Сварите пару соцветий цветной капусты, бросьте в чашку вместе с небольшим количеством воды, в которой они варились, добавьте растительное масло, взбейте погружным блендером или разомните вилкой – и все, никаких банок не нужно!

Также на этом этапе важно не заставлять ребенка есть. Насильное кормление в любом возрасте – прямой путь к расстройствам пищевого поведения, будь то недоедание, обжорство или постоянная смена этих двух крайностей.



Добавляйте овощи и фрукты в каждый прием пищи

Раньше считалось, что в основе питания должны стоять углеводы. Сегодня же диетологи сходятся в том, что и для детей, и для взрослых ключевым продуктом питания должны быть овощи и фрукты. Включайте их в каждый прием пищи. Это обеспечивает организм ребенка необходимым количеством полезных питательных элементов, а также помогает желудочно-кишечному тракту работать правильно. Поэтому не забудьте, что в любой каше должны быть фрукты (печеные яблоки, пюре из груши) или ягоды (удобно держать замороженные в морозилке, чтобы добавлять по горстке к каше за 3 минуты до подачи – ягоды разморозятся, а каша не будет обжигать).

Мясо, курицу или рыбу лучше давать с салатом или тушеными овощами, а углеводные гарниры (пюре, рис, гречку и прочее) – отдельно, в другой прием пищи, но все с теми же овощами.



Минимум сахара

Часто, чтобы стимулировать детей есть, родители добавляют сахар в самые разные продукты, начиная от кефира и каши и заканчивая борщами, макаронами и рагу. Это плохо влияет на формирование пищевых привычек – дети начинают воспринимать как приятную только подслащенную еду.

К тому же сахар искажает вкусовое восприятие продукта и мешает детям распознать естественный сладковатый вкус – овсянка, рис, гречка содержат природный сахар и не нуждаются том, чтобы их подслащивали. Для обогащения вкуса лучше добавлять фрукты и овощи.

То же самое касается и молочных продуктов.

Качественные и свежие натуральные молочные продукты и молоко имеют сладковатый привкус, без выраженной кислой ноты. Йогурты и творог становятся настоящим лакомством при добавлении ягод. Даже обычный вкус подлинного «живого» кефира – всегда освежающий.

Выбирайте молочную продукцию от тех производителей, которые следуют лучшим традициям, заквашивая кефир с помощью живых микроорганизмов, а творог готовят без сычужного фермента (который ускоряет процесс). Без него закваска творога продолжается около 10 часов, после чего от него отделяют сыворотку, обветривают и охлаждают, сохраняя при этом максимум пользы и вкуса.

А густые йогурты и сметану нужно выбирать такие, которые производятся самым бережным способом – термостатным, при нем молоко или сливки помещают вместе с закваской в закрытую емкость, а затем – в специальную камеру, где какое-то время они выдерживаются и густеют естественным путем.



Предпочитайте смузи, а не соки или фреши

Годами в нашу голову вбивали, что фруктовые соки – это источник витаминов. И если покупные вызывают сомнения, то домашние фреши уж точно полезны. И все же отношение к фруктовым сокам надо пересмотреть.

Дело в том, что лишённые клетчатки (мякоти фруктов) соки слишком быстро усваиваются организмом, а фруктоза, содержащаяся в них, быстро повышает

уровень сахара в крови. Это вредно для инсулиновой и поджелудочной железы, к тому же такие скачки сахара негативно сказываются на поведении человека – когда сахар после этого так же резко падает, ребенок может стать агрессивным, и ему очень тяжело будет противостоять желанию удариться в истерику.

Поэтому идеальное решение для фруктовых напитков – это смузи, жидкие фруктовые пюре домашнего приготовления. Их любят дети, смузи легко усваиваются, однако сахар в крови после их употребления поднимается более плавно.



Вместо быстрых углеводов – медленные

Быстрые углеводы (белый хлеб, белый рис, манная крупа, овсянка быстрого приготовления и прочее) тоже вызывают скачок сахара в крови и насыщают ненадолго.

Медленные углеводы (цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, цельный овес и овес крупного помола, которые надо долго варить, гречка) содержат больше витаминов и обеспечивают чувство сытости надолго.

Поэтому замените быстрые углеводы медленными, и вы заметите положительные сдвиги в поведении и самочувствии вашего ребенка.

Выбирайте полезные перекусы



Выбирайте полезные перекусы

Дети любят глазами. Поэтому если вы плавно начнете заменять печенье, сушки и сладкие десерты красиво нарезанными ломтиками яблок, груш, моркови, сельдерея и сладкого перца – пусть не сразу, но им это понравится.

Тут также поможет подход мамы-феи, когда соцветия брокколи – это деревья, которые ест ребенок-великан, ломтики сладкого перца – это улыбки клоуна, морковные палочки – большие клыки, которые можно присвоить себе. А если очень хочется сладкого к чаю, можно испечь домашнее овсяное печенье с бананом вместо сахара.

Не нужно делать сладкое ценностью

Часто мы сами виноваты в том, что дети начинают воспринимать сладкое как сокровище и чуть ли не смысл существования. Это мы используем его как поощрение при хорошем поведении или награду за большой труд. Мы

делаем торт кульминацией праздника, а мороженое – главным событием на прогулке.

Сладкое – неизбежное зло современного детства. Но не делайте его ценностью. Пусть поедание пирожного будет просто приемом пищи, таким же событием, как перекус бутербродом или салатом.



Не заставляйте есть и не используйте мультфильмы

Современной медицине неизвестны случаи, когда здоровый ребенок в благополучной семье умер бы от голода. Главное, что вы должны понять о питании детей: голодные дети едят. Это генетическая программа выживания.

В качестве протеста или в случае болезни ребенок может отказываться от еды, но все это носит временный характер. Если человек будет знать, что его никто не будет заставлять есть, рано или поздно он начнет есть сам. Если же продолжать кормить насильно, можно испортить не только пищевые привычки, но и отношения с собственным ребенком на всю жизнь.

Иногда чтобы «впихнуть» что-то полезное или вообще хоть что-то, родители кормят детей во время просмотра мультфильмов. Это тоже губительная практика, так как ребенок должен получать еду осознанно – чтобы понимать, что он ест. Это важно как для правильного усвоения пищи, так и для того, чтобы ребенок вовремя понимал, что он уже насытился.



Выбирайте продукты и готовьте вместе с детьми

Чтобы возбудить у детей интерес к полезным продуктам, нужно дать им возможность проследить их «историю». Ходите вместе на рынок или в магазин, учите правильно выбирать фрукты и овощи, показывайте, как определить их свежесть, спелость, что значит тот или иной цвет и что указывает на их вкусовые качества.

Готовьте вместе обеды – если малыш приложил усилия, чтобы создать какое-то блюдо, у него будет больше интереса к тому, что получилось. Не отталкивайте его со словами «Не мешайся на кухне!», лучше найдите, чем занять малыша: помыть ягоды, фрукты, расставить тарелки, нажать кнопку на чайнике, достать нужный ингредиент из холодильника – любую мелкую работу поручайте ребенку.



Покажите пример правильного питания

Трудно пытаться накормить ребенка зеленым горошком, если в вашей тарелке жареная картошка. Лучше всего дети учатся, повторяя за нами. Поэтому воспользуйтесь материнством как возможностью для совершенствования своего собственного рациона. Если ваши дети изо дня в день будут видеть, как вы получаете удовольствие от порции салата или тушеных овощей, то для них самих это рано или поздно станет нормой. Если вы не будете поощрять себя шоколадкой на ночь, то и ребенок не будет.

Прежде чем переводить ребенка на здоровый рацион, проверьте, а правильно ли питаетесь вы сами!