

Как привить детям любовь к здоровому образу жизни

23.07.2020

Ваши дети любят макароны, картошку и конфеты, но отказываются от овощей, фруктов и другой полезной пищи? Специалисты по социальной работе Семейных центров рассказывают, как привить детям любовь к здоровому питанию.

1. Если ваш ребенок отказывается от овощей и даже фруктов, воспользуйтесь методом "Овощная тарелка". Заключается он в том, чтобы каждый день во время перекуса ставить на стол, или другое доступное для ребенка место, тарелку с нарезанными овощами и/или фруктами.

Главное правило здесь не заставлять и не просить ребенка съесть их, а ставить на видное место рядом с ним и оставлять на час. Через час тарелку молча убираем, даже если ничего не было съедено.

2. Интересный факт - дети любят все запретное. Чаще всего родители запрещают "вредную пищу" - фастфуд, чипсы, газировку - и именно это становится самым желаемым в глазах ребенка. Попробуйте действовать наоборот, предложить раз в месяц устроить день запретной пищи. Объясните ребенку что-такая пища не пригодна для ежедневного или еженедельного употребления, но ее без вреда здоровью можно скушать раз месяц, если очень хочется.

3. Замените хотя бы часть съедаемых детьми покупных конфет и шоколада на полезные сладости - это могут быть финики, изюм, или другие сухофрукты, пастила, натуральный мармелад, мед, сезонные ягоды и т.д. Если позволяет время, перейдите на домашнюю выпечку вместо покупных печенья и пирогов.

4. Не наказывайте, и не поощряйте ребенка едой, а именно сладостями. "Не получишь конфету, пока не съешь суп" не очень хороший прием, хотя так и хочется к нему прибегнуть ведь он действенен. Но таким образом, вы культивируете одну пищу (в данном случае конфету), возвышаете ее над другой. Лучше этого избегать - для ребенка вся еда, в том числе и суп, и сладости, должны быть на одном уровне - это просто пища.

5. Подавайте детям позитивный пример, сами кушайте правильную и здоровую пищу. А еще лучше, если это будет всегда совместное застолье, желательно в одно и тоже время.

Будьте здоровы!

Специалисты Семейного центра «Западное Дегунино» всегда помогут найти выход из любой ситуации и грамотно решить вопрос. Дополнительная информация по телефону: 8-499-905-43-33.

Адрес страницы: <http://levoberezhny.mos.ru/ads/detail/9051228.html>

[Управа района Левобережный города Москвы](#)