

ЛОЖЕЧКУ — ЗА МАМУ: 14 ПРОСТЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Вкусная и сбалансированная диета поможет детям расти крепкими и здоровыми. Не имеет значения, говорим мы про малыша или подростка — вы можете привить ему важные гастрономические привычки прямо сейчас

1. Не существует однозначно «плохих» продуктов, главная проблема — неадекватная частота потребления. Возрасту ребенка должны соответствовать количество приемов той или иной пищи, объемы порции и время.
2. Правильное питание у детей складывается, в том числе, из ежедневного потребления сезонных фруктов и овощей. Предлагайте их ребенку ежедневно — они обеспечат организм витаминами, минералами и клетчаткой.
3. Используйте оливковое масло. Оно наиболее универсально для приготовления детских блюд и употребления в натуральном «сыром» виде.
4. Три или четыре молочных продукта в день — еще одно важное условие правильного питания для детей. Это количество обеспечит кости ребенка кальцием в необходимом объеме. Помните, что продукты с пониженным содержанием жиров включают тот же объем необходимого элемента.
5. Два белковых продукта в день — это важно. Двух умеренных порций рыбы, мяса или яйца будет достаточно, чтобы обеспечить организм детей необходимым количеством протеинов.
6. Ежедневное правильное питание детей невозможно представить без углеводов. Главные источники — хлеб (лучше мультизерновой), рис, картофель, бобовые, разнообразные крупы и паста из твердых сортов
7. Пить как можно больше воды. Именно воды! А не соков или сладких газированных напитков, которые могут присутствовать в рационе ребенка, но только в незначительном объеме и по особым случаям.
8. Принцип, который полезно взять на вооружение не только в отношении детей, но и взрослых — разнообразие в еде.
9. Если речь идет о малышах — старайтесь давать им яркие блюда или занимательно разрезанные овощи, чтобы заинтересовать не только вкусом, но и формой.
10. Установите дома режим питания для всей семьи. Следуйте этому графику, чтобы дети не перехватывали еду на ходу, не кусочничали, а могли дождаться полноценного обеда или ужина.
11. Правильное питание для детей часто складывается из психологической игры в подражание родителям. Подавайте хороший пример.
12. Ни в коем случае не подкупайте ребенка пищей. Например, не давайте обещание купить или приготовить вкусный десерт, если он доест весь суп до конца. Таким образом вы формируете представление о том, что финальное сладкое — самая лучшая еда, раз ее дают как награду. Правильное питание для детей — слишком деликатный момент, наберитесь терпения.
13. Уважайте аппетиты вашего ребенка. Если он не хочет больше есть, не принуждайте. В противном случае он может связать приемы пищи с тревогой и разочарованием.