

# Как приучить ребенка к здоровой пище



Дети – самые избирательные гурманы в любой семье. Одним не нравится лук, другие не хотят есть суп, третьи отказываются от каши на завтрак, четвертые с подозрением смотрят на предложенные им овощи.

Деткам школьного и дошкольного возраста сложно угодить в рационе. Они с большей охотой предпочтут шоколадный батончик или бутерброд с колбасой наваристому мясному бульону или полноценному второму блюду, заботливо приготовленному мамой.

Почему же так происходит и каким образом можно приучить детей питаться здоровой и полезной пищей?

Евгения Леонидовна Сергеева, тренер-психолог, преподаватель, «Отличник народного просвещения», дипломант российского конкурса, лауреат гранта первой степени за программу для детей, подростков и молодежи «Город чудес», автор учебных пособий по развитию творчества, а также автор тренингов для персонала:

– Формирование у детей нездоровых пристрастий к вредной еде обуславливается социальными, физиологическими и поведенческими причинами. Социальные причины зависят от плотной занятости родителей – у них нет времени готовить полноценный домашний обед, поэтому они обращаются к быстрому питанию, со временем вызывающему привыкание у детей. Физиологические причины объясняются непереносимостью некоторых продуктов, например молочных, что вызывает у детей негативные ассоциации с приготовленной родителями едой. И, конечно, массовость и распространенность рекламы, выработка позитивного отношения к вредной еде также сильно влияют на предпочтения ребенка.

Я советую приучать ребенка к здоровой пище следующим образом. Во-первых, готовить вместе и показывать любовь к здоровой пище на собственном примере. Во-вторых, делать еду привлекательной внешне, оригинально украшая ее. И в-третьих, всегда помогут игровые методы – придумайте собственную игру в поваров или готовьте специальную еду для будущих космонавтов.

Таким образом, чаще всего рациональное объяснение вреда покупных сладостей и снежков действует неэффективно. Ребенок скорее опирается на вкусовые и эмоциональные ощущения, а не думает о вреде и пользе.

Мы предложим вам несколько советов, как составить правильный рацион ребенка и помочь ему полюбить здоровую пищу.

**1** Попробуйте приготовить его любимые магазинные сладости сами. Если ваше чадо любит мармеладки в виде змеек или мишек, приготовьте своих собственных мармеладных животных вместе с ним. С помощью одних лишь фруктов, желатина и сахара можно сделать замечательный домашний мармелад. Приобретите специальные формочки, чтобы превращать фруктовую массу в забавных зверей или делать из нее изящные цветы и сердечки. Домашний мармелад можно красить в разные цвета и придавать ему яркие оттенки при помощи ягодных соков. Не забывайте во время приготовления той или иной домашней вкусности комментировать процесс и упоминать о том, что, создавая домашний кулинарный шедевр, мы знаем, что в нем содержится, тогда как состав покупных продуктов – для нас загадка.

**2** Используйте веселое украшение блюд. Морковку, порезанную звездочками или цветочками, малыш съест гораздо охотней, чем измельченную в комбайне или на терке. Тарелка каши станет весе-

лее с нарисованной вареньем рожицей, то же самое произойдет с супом и жидкой сметаной. Продукты, которые приобрели забавную форму, превращают процесс принятия пищи в игру, и ребенок перестает воспринимать здоровую пищу как нечто скучное, не очень приятное, но необходимое. Полезная пища обязательно должна выглядеть красиво и аппетитно, тогда ребенок захочет ее попробовать и вскоре полюбит.



**3** Готовьте еду из сказок! Превратите привычные блюда в сказочные. Вспомните сказки, в которых упоминается здоровая еда, и расскажите их ребенку. После этого предложите приготовить кашу из «волшебного горшочка», салат Рапунцель из сказки братьев Grimm или же овощной рататуй из одноименного мультфильма про мышонка. Дети обязательно оценят вашу фантазию!