



Министерство здравоохранения Республики Бурятия  
Республиканский центр медицинской профилактики им.В.Р. Бояновой



Серия «Школа здорового образа жизни»



## Здоровые пищевые привычки формируются в детстве!



**Мама и папа, бабушки и дедушки!  
Вы являетесь образцом для подражания.**

**Если вы питаетесь правильно,  
то дети перенимают ваши привычки питания.**

Самый ценный подарок, который вы можете сделать своему ребенку – сформировать у него правильные пищевые привычки, которые будут сопровождать его всю жизнь.

## Как это сделать?

**🍴 РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ** о правильном питании, объясняйте ребенку пользу и вред некоторых продуктов, особенно сладостей. Смотрите вместе и обсуждайте фильмы, мультфильмы о полезной еде.

**🍴 ГОТОВЬТЕ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ** вкусно и с фантазией, чтобы ребенок понял, что полезное - это значит вкусно. Сделайте из еды настоящий ритуал – с красивой сервировкой, общением семьи за столом. Осваивайте новые рецепты вместе с ребенком, пусть он тоже проявит свою фантазию.



**🍴 ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ** вместе с ребенком. Чтобы у детей появился 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 и т.д.



**🍴 ОБУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ** через игру чтению этикеток на продуктах. Вся семья будет знать, что хорошо для их здоровья, а что нет. Эта привычка помогает изменить отношение к выбору продуктов на всю жизнь.

**🍴 ДОБАВЛЯЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ** в каждый прием пищи. Они обеспечат организм ребенка необходимым количеством витаминов, микроэлементов, а также помогут желудочно-кишечному тракту работать правильно благодаря клетчатке.



**🍴 ВЫБИРАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ.** Дети любят глазами. Поэтому если вы постепенно начнете заменять печенье, сушки и сладкие десерты сухофруктами, орехами, красиво нарезанными ломтиками моркови, яблок, груш или сладкого перца – пусть не сразу, но им это понравится.



**🍴 ВМЕСТО БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ – МЕДЛЕННЫЕ.** Быстрые углеводы (сахар, конфеты, варенье, булочки, белый хлеб, и др.) вызывают резкое повышение сахара в крови и насыщают ненадолго. Медленные углеводы: цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, крупяные гарниры (овес, гречка и др.), макароны (твердых сортов) - содержат больше витаминов и обеспечивают чувство сытости надолго.

**🍴 САХАР – МИНИМУМ.** Добавляя сахар в самые разные продукты: кефир, каши, напитки, формируем привычку воспринимать как приятную только подслащенную еду. Для обогащения вкуса в блюда лучше добавлять фрукты или ягоды.



**🍴 НЕ ДЕРЖИТЕ В ДОМЕ «ПИЩЕВОГО МУСОРА»:** конфеты, печенье, чипсы, газировка, соленые сухарики и др. лучше замените на ягоды, фрукты, сухофрукты или орехи.

**🍴 НЕ НАГРАЖДАЙТЕ ДЕТЕЙ СЛАДОСТЯМИ.** Часто родители используют сладости как поощрение за хорошее поведение или за большой труд. Лучше, если поедание пирожного будет просто приемом пищи, таким же событием, как перекус салатом.



**🍴 НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ И НЕ УГОВАРИВАЙТЕ ЕСТЬ.** Давайте только то количество еды, которое ребенок охотно съедает. Если кормить насильно, то можно испортить пищевые привычки и навредить здоровью ребенка.

**🍴 НЕ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ.** Ребенку необходимо получать еду осознанно – чтобы понимать, что он ест и сколько. Это важно как для правильного усвоения пищи, так и для того, чтобы ребенок вовремя понимал, что он уже насытился.

**🍴 ПОКАЖИТЕ ПРИМЕР ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.** Трудно накормить ребенка брокколи, если в вашей тарелке жареная картошка. Лучше всего дети учатся, повторяя за родителями, поэтому совершенствуйте ваш рацион вместе с детьми.

**Ученые установили, что люди, у которых с раннего возраста сформировались здоровые пищевые привычки, имеют больше вероятности сохранить их и свое здоровье на долгие годы.**

## Будьте здоровы!

