

## Организация здорового питания в семье.



*Здоровое питание – здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье – это самое важное для родителей.*

Питание детей часто становится головной болью родителей: с чего начать, чтобы сохранить здоровье ребенка, чтобы не развилась аллергия. В более старшем возрасте: как накормить, когда ребенок хочет питаться только шоколадками; как соблюсти режим и т. д. Порой кажется, что о питании своих чад родители думают в разы чаще и подходят к делу гораздо ответственнее, чем к собственному рациону. А зря, ведь пищевые привычки формируются не только благодаря ежедневному идеальному меню для ребенка. Они складываются из его собственного опыта выбора и приготовления еды, наблюдения за пищевым поведением в семье, а потом и в обществе.

Ребенок не должен быть «пищевым изгоем» в семье, которому «нельзя, потому что маленький».

**Поэтому правило номер один — начните с себя.** Хотите научить ребенка есть овощи — подумайте, дружите ли вы с ними сами, как часто они появляются на вашем взрослом столе? Или даже просто откройте свой холодильник и критически оцените, что в нем лежит. И если увиденное повергло вас в уныние, подумайте, как можно улучшить ситуацию.

Впрочем, этот подход все-таки больше годится для ребенка сознательного возраста, а что можно сделать для маленьких детей?

Подросток — существо очень активное и в то же время уязвимое. Организм претерпевает серьезные изменения и особенно нуждается в пище, богатой питательными веществами.

В то же время именно в подростковом возрасте контроль питания со стороны родителей ослабевает, и ребенок может все активнее предпочитать фастфуд и снеки. Как и в случае с капризными малышами, родителям не рекомендуется вести агрессивную политику против «вредной» еды и заставлять подростка «есть, что полезно», а также акцентировать внимание на весе и внешнем виде ребенка.

Если есть возможность, лучше подключать ребенка к приготовлению домашней пищи, а старшим подросткам можно доверить этот процесс полностью. Именно сейчас разнообразие продуктов начинает играть решающую роль в выборе и установлении пищевых предпочтений подростка.

Из всего многообразия полезного пусть юный дегустатор выберет то, что ему действительно нравится. Родителям стоит поощрять его попытки приготовить свои любимые блюда для всей семьи.

Если все-таки есть большое желание объяснить ребенку, зачем ему есть здоровую еду, нужно сфокусироваться в аргументах на самочувствии, интеллектуальных возможностях, энергии. Подростки очень чувствительны к теме внешней привлекательности, и попытка связать тему еды и внешности может обернуться расстройством пищевого поведения. И даже объяснение в духе «красота — это следствие здорового образа жизни» может быть истолковано неверно.

Основные рекомендации по здоровому питанию подростков:

- Увеличить общую калорийность рациона за счет домашней еды, богатой питательными веществами, клетчаткой. Для девочек 11–13 лет калорийность может составлять 1600 ккал в сутки, в 14–18 лет она может быть увеличена до 1800. Мальчикам 11–13 лет требуется 1800 ккал в сутки, а юношам 14–18 лет — 2200.

- В школе повышаются умственные нагрузки, и нервная система также требует поддержки. Орехи, жирная рыба, авокадо и другие источники полиненасыщенных жирных кислот необходимы для хорошей работы мозга.

- **Перед активной интеллектуальной работой не рекомендуется есть много углеводов (например, каши) — стоит сделать акцент на белковой пище и клетчатке. Рыба с огурцом заставит нервную систему работать активнее, чем картошка с котлетой.**

- Организм испытывает повышенную потребность в кальции, которая хорошо восполняется молочными и кисломолочными продуктами. В случае непереносимости лактозы можно включить в рацион твердые сыры или употреблять кальций в составе комплексной добавки к пище.

- Кожа лица подростка обычно склонна к воспалениям. Состояние кожи можно улучшить с помощью обильного питья и употребления большого количества свежих овощей и фруктов.

Рано или поздно каждый взрослый человек становится сам себе родителем и сам решает, как ему жить. Если в семье сформировались хорошие пищевые привычки, то даже в случае временного «кризиса» питания в студенчестве ребенок обязательно вспомнит семейные традиции во взрослой жизни. Если вы, родители, заложили прочный фундамент, то можете не переживать, отпуская свое чадо в свободную взрослую жизнь.