ДЕСЯТЬ СЕКРЕТОВ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

*1. Родительский контроль. Кто ходит в магазин и покупает продукты? Вы сами? Тогда всю вину за неправильное питание детей можете возложить на себя. Ни один ребенок не будет ходить голодным. Дети съедят все, что найдут в шкафчиках и холо- дильнике. Так что если у вас на кухне мало полезной еды, значит, надо пересмотреть свой стандартный список покупок.*

*2. Позвольте ребенку выбирать. С одной стороны, может показаться слишком непривычным и даже неправильным спрашивать ребенка о том, чего и сколько ему хочется. Но если вы будете придерживаться режима дня с фиксированным временем завтрака, обеда, ужина и перекусов, готовить вкусно и разнообразно, то ребенок бу- дет выбирать из того, что есть. Совсем нетрудно иметь на кухне пачку- другую цельно зерновых макарон и, скажем, риса. Предложите выбрать гарнир из этих двух вари- антов, и он в любом случае будет полезным.*

*3. Не заставляйте доедать. Позвольте ребенку самому решать, наелся он или нет. Только так человек может научиться понимать себя и избежать переедания.*

*4. Начните воспитывать привычку правильного питания у ребенка с рождения. Пищевые пристрастия закладываются в раннем возрасте, буквально с момента введения первого прикорма. Поэтому не настаивайте на какой-нибудь «такой полезной цветной капусте», если не хотите, чтобы ваш ребенок до конца жизни на нее смотреть не мог.*

*5. Разнообразьте детское меню. На самом- то деле дети любят не только печенье и макароны с сосисками. Предложите им что-то совсем новое дома или позвольте самим выбирать в кафе. Вы удивитесь, насколько дети любят экспериментировать.*

*6. Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий. Постепенно заменяйте газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витамина- ми и минералами.*

*7. Ограничивайте время, проведенное за телевизором и компьютером. С помощью это- го метода вам удастся снизить количество и объемы перекусов*, *которые тоже зача- стую не всегда полезны.*

*8. Не переоценивайте десерт. Если каждый прием пищи заканчивается «восхитительным вкуснейшим десертом, на который я потратила пол дня», то ребенок начинает воспринимать третье блюдо как нечто особенное. И этого невероятного начинает хотеться все больше, а обычной еды, особенно овощей, – все меньше.*

*9 .Не заостряйте внимание на какой- либо еде, и тогда ребенок не будет вы- прашивать сладкое по поводу и без. Не пытайтесь выразить свою любовь к ребенку через еду. Гораздо лучше просто лишний раз сказать, как вы его любите.*

*10. Подавайте пример. Дети, особенно маленькие, все повторяют за взрослыми. Трудно приучить ребенка есть брокколи и бурый рис, если сами вы предпочитаете пирожки и бутерброды. Измените рацион всей семьи, постепенно заменяя вредные или ма- лополезные блюда на вкусные и питательные. Если вся семья будет*