

ШАНОВНІ БАТЬКИ!

ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ВАШОЇ ДИТИНИ ЗАЛЕЖИТЬ ТІЛЬКИ ВІД ВАС!!!

- ❖ **Починайте з себе.** Немає кращого способу сформувати звички дитини, ніж особистим прикладом демонструвати бажану модель харчової поведінки. **Пам'ятайте**, що дитина повторює за батьками все, що бачить. Саме тому вона ризикує набути стійку залежність від занадто солодкої, солоної, жирної або калорійної їжі.
- ❖ **Дотримуйтеся режиму харчування.** Дієтологи рекомендують розділяти прийоми їжі на 4-6 разів. Перерва під час прийомів їжі для дитини не має перевищувати 4 години, бо в такому разі організм не отримує сигналу накопичувати поживні речовини «про запас» і ефективно витрачає енергію. Проте надмірна увага до часу вживання їжі може призвести до додаткової стривоженості та занепокоєння, що негативно впливає на апетит й ефективність засвоєння їжі.
- ❖ **Подавайте їжу в призначеному для цього місці.** Але є сім'ї, які збираються поїсти у вітальні, але не заради естетики спільного прийому їжі, а щоб влаштуватися біля телевізора. Відповідно, від ставлення сім'ї до процесу прийому їжі й залежать харчові звички дитини.
- ❖ **Урізноманітнюйте раціон дитини.** Не кожна сім'я може придбати дорогі сорти м'яса та риби. Проте всі мають змогу чергувати продукти харчування, доступні для будь-якого сімейного бюджету. Відмовтеся часто готувати для дитини одну її улюблену страву, ліпше запропонуйте спробувати щось нове. Завдяки цьому в дитини формуватиметься смакова цікавість. Також варто обговорювати структуру страви, її консистенцію, колір, аромат, історію та географію поширення. Усе це разом із вживанням їжі розширить пізнавальний інтерес дитини, її словниковий запас та інтелектуальні здібності.
- ❖ **Подавайте страви та сервіруйте стіл естетично.** Привабливо прикрашена ароматна страву в десятки разів інтенсивніше стимулює зони головного мозку, що активують механізми травлення.

Оригінальність подачі може вмотивувати дитину спробувати новий продукт. Надалі дозволяйте їй брати участь в оформленні страв, адже це поліпшує естетичний смак та формує бажання зробити щось приємне для іншого.

- ❖ **Надайте дитині можливість самій визначати улюблені страви.** Часто дитина змушена дотримуватися харчових звичок батьків і не має вибору. Наприклад, можливо їй і смакувала б гречана каша, але тато демонструє до цієї страви відверту відразу. Навряд чи після негативного коментаря дитина поставиться до каші неупереджено. Тому варто надавати дитині можливість самостійно робити вибір, прислухатися до власних уподобань. Вона має відчувати, що її думку та бажання враховують. У такому разі дитина почне поважати та сприймати вподобання інших людей, відстоювати власні погляди. Пропозицію вибору слід формулювати на основі додаткової альтернативи, коли основна страва є незмінною. Наприклад, кисломолочний сир — основна страва, а дитина отримує можливість обрати ягоди або фрукти, які до нього додадуть. Інший приклад — дитина самостійно вирішує, в якому вигляді їстиме картоплю: як пюре або шматочками.
- ❖ **Не перегодовуйте дитину.** Кладіть на тарілку невелику порцію їжі. Якщо дитина відчує, що ще голодна, вона попросить добавку. Так вона навчиться самостійно визначати міру ситості. Якщо ж на тарілці залишається їжа, а дитина відмовляється доїсти, то не варто змушувати її. Навіть якщо ви вважаєте, що дитина поїла замало, дозвольте самостійно регулювати цей процес. Зрештою вона набуде досвіду ефективного накопичення необхідної кількості енергії.
- ❖ **Не робіть із їжі винагороду.** «Солодкі» заохочення можуть стати одним із каменів спотикання на шляху до формування здорових харчових звичок. Дитина має отримувати допустиму порцію солодоців разом з іншими стравами, як невід'ємну частину свого раціону, а не як нагороду за особливі заслуги чи для відволікання від пустощів. Демонструйте дитині шанобливе ставлення до їжі і до тих, хто її приготував, однак не створюйте культ їжі.
- ❖ **Обговорюйте корисні та шкідливі властивості продуктів харчування.** Дитина вивчає навколишній світ через спілкування з

батьками. Якщо у неї є можливість ставити запитання, чути відповіді і роздуми авторитетних дорослих, то на дитину не вплине ні «зомбування» рекламою, ні маніпуляції маркетингових технологій.

❖ **Для формування правильної харчової поведінки у дитини використовуйте гру.** Для цього підходить формат рольової гри, зокрема «В кухаря» або «В кафе», а також продуктивні види діяльності (малювання, ліплення тощо); тематичні інтерактивні бесіди з переглядом фото - і відеоматеріалів.

❖ **Хваліть дитину.** Не забувайте заохочувати дитину похвалою навіть за незначне поліпшення її харчової поведінки. Підбадьорливе слово, на відміну від солодкої цукерки, потішить і зігріє душу дитини, при цьому збереже її тіло здоровим.

Пам'ятайте: адекватна харчова поведінка дитини – це основа її здоров'я!!!

