

Рекомендації батькам щодо формування харчової поведінки дитини

- ✓ **Починайте з себе.** Немає ліпшого способу сформувати або скорегувати звичку дитини, ніж демонструвати бажану модель харчової поведінки завдяки особистому прикладу. Пам’ятайте, що дитина повторює за батьками все, що бачить. Критичне мислення й усвідомлений підхід до харчування сформується протягом підліткового віку, однак до цього часу дитина ризикує набути стійку залежність від солодкої, жирної або калорійної їжі.
- ✓ **Дотримуйтеся режиму харчування.** Дієтологи рекомендують розділяти прийоми їжі на 4-6 разів. Перерва під час прийому 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. На скільки суворим буде режим харчування залежить від індивідуальних особливостей дитини, її самопочуття і сімейних обставин. 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.** Зазвичай вживання їжі в домашніх умовах відбувається на кухні, де є стіл, стільці тощо. Однак у деяких родинах заведено накривати стіл у вітальні, при цьому користуватися столовим текстилем, вишуканим посудом і приборами. Також 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: м’ясо куряче й яловиче, рибу хек і мерлузу, субпродукти і мідії або інші морепродукти. 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 словниковий запас і ерудицію дитини.

- ✓ ***Подавайте страви та сервіруйте стіл естетично.*** Привабливо прикрашена ароматна страва в десятки разів інтенсивніше стимулює зони головного мозку, що активують механізм травлення. Оригінальність подачі може вмотивувати дитину спробувати новий продукт. Надалі дозволяйте їй брати участь в оформленні страв, адже це поліпшує естетичний смак і є виявом турботи про тих, для кого готують їжу.
- ✓ ***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.
- ✓ ***Не перегодовуйте дитину.*** Кладіть на тарілку невелику порцію їжі. Якщо дитина відчуває, 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 запасу з’їдених продуктів не вистачить для тривалого забезпечення ситості, ліпше дитині дозволити самостійно регулювати цей процес. Зрештою вона набуде досвіду ефективного накопичення необхідної кількості енергії. Такий стиль харчового виховання вимагає відсутності вдома печива і цукерок, якими дитина може швидко поповнити запас калорій.

- ✓ **Не робіть із їжі винагороду.** «Солодкі» заохочення можуть стати одним із каменів спотикання на шляху до формування здорових харчових звичок. Дитина має отримувати солодощі 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, якщо дорослі стимулюють формування її власного критичного ставлення до різних питань і тем, то на дитину не вплине ні «бомбування» рекламою, ні маніпуляції маркетингових технологій.

- ✓ **Формуйте адекватну харчову поведінку дитини методом гри.** 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 незвичне поліпшення її харчової поведінки. Підбадьорливе слово, на відміну від солодкої цукерки, потішить і зігріє душу дитини, при цьому збереже її тіло здоровим.