

## Здоровое питание – почему это важно?

Здоровое питание... так часто мы слышим это словосочетание. Что нужно делать, чтобы правильно питаться и зачем нам это нужно?

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным и счастливым.

Питание детей несколько отличается от питания взрослых. По этой причине водить детей в кафе, закусочные, бистро и т. д. где еда предназначена для взрослых, не рекомендуется. Есть такие продукты, как гамбургеры, шашлыки, чипсы, жареные пироги, пицца, «хот-доги», чебуреки не домашнего приготовления, противопоказано. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, развивается гармонично, как физически, так и психически.



### Что делать если, ребенок не хочет есть. Как его накормить?

Любимая детская еда не всегда полезная. Родителям приходится схитрить, чтобы ребенок съел брокколи или рыбу. Можно добавить немного фантазии.... Вот несколько советов:

#### *\*Объяснить пользу!*

Сначала рассказать, как устроен иммунитет: «Это как армия — она видит врага и побеждает его». Потом привести пример оружия такой армии — морковь, зелень и сухофрукты. Если сочинить про это целую сказку, возможно, ребенок сам не заметит, как все съест.

#### *Приготовить вместе!*

Иногда детям нравится еда, потому что они готовили ее сами или помогали родителям. Поэтому можно готовить что-то полезное всей семьей, занятие найдется каждому.

#### *Необычно оформить!*

Салат положить в тарталетки, курицу с овощами завернуть в лаваш как шаурму, из яиц сделать мухоморчики, а морковь выложить в форме солнца.

#### *«Раскрасить» тарелку!*

Можно предложить ребенку собрать в тарелке светофор: красный помидор, желтый картофель и зеленый огурец. А затем, конечно, съесть все это. Или пойти от обратного: положить в тарелку разнообразную еду и предложить съесть что-то белое или красное.

#### *\* Пригласить в домашнее кафе.*

Можно нарисовать визитную карточку и пригласить в «Мамино кафе». Подать ребенку меню с необычными названиями, где «Осьминожки» — это тефтели со спагетти, а «Хитрый слон» — картофельное пюре в виде слона с ушами из сыра, глазами из оливок и хоботом из сладкого перца.

И как гласит известная мудрость: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

От того, как наши дети **питаются**, во многом зависит состояние их **здоровья**, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное **питание** может стать гарантией долгих лет жизни.

