

## СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ

Вот несколько простых действий, которые взрослые могут предпринять, чтобы помочь своим детям в развитии позитивных привычек в образе жизни. Доказано, что эти стратегии способствуют здоровому весу и у взрослых.



- Будьте активны, играя вместе. Детям необходимо 60 минут ежедневной физической активности. Играйте с детьми каждый день. Для них это весело и весело для вас. Подумайте о том, где есть местный общественный центр для занятий с детьми (парк, детская площадка, дворовой клуб, школа)



- Планируйте семейные мероприятия, которые пробуждают всех двигаться, таких как езда на велосипеде, прогулки после ужина, баскетбол или футбол, игры с мячом, прыжки на скакалке в парке.





- Сделайте приемы пищи всей семьёй особым временем, событием. Регулярные совместные семейные приёмы пищи имеют большое значение для здоровья, счастья и финансов вашей семье.

- Ужины приготовленные дома, с использованием здоровых продуктов, являются менее дорогостоящими, чем еда вне дома, и формируют здоровые привычки и укрепляют семью.



- Ешьте завтрак каждый день. Приготовьте на завтрак кашу, яйцо, сыр, молочные блюда, добавьте орехи, сушеные фрукты вместо хлопьев с молоком.

- Не запрещайте пищу и не используйте пищу в качестве награды. Запрет на пищу только увеличивает желание ребенка к этой еде. Вместо того, чтобы говорить «нет» любимой еде вашего ребенка, ограничьте размер порции. Используйте непищевые награды/стимулы за хорошее поведение, такие как наклейки, покупка недорогих спортивных товаров: скакалки, мячи, или позволяющие вашему ребенку поиграть с друзьями и т.д.



- С ответственностью подходите питанию вне дома. Когда ужинаете в кафе или ресторане, выберите питательные блюда в детском меню, например, курица на гриле, морковь, салаты и фрукты. Если вы заказываете еду на дом, помните, что вы можете добавить стакан нежирного молока или пару ложек салата к обеду.



- Наслаждайтесь радугой фруктов и овощей. Большинству детей необходимо как минимум 1,5 чашки фруктов и 2 чашки овощей в день. Подавайте сочные, хрустящие, вкусные фрукты и овощи при каждом приеме пищи и закусках.



Свежие, замороженные, сушеные и консервированные – все виды фруктов и овощей способствуют хорошему здоровью. Вы можете сделать удовольствие от совместного приготовления еды, подавая фруктовые, овощные шашлыки или замороженный йогурт с клубникой. Некоторым детям не нравятся горькие или сильно ароматизированные овощи, поэтому подавайте простую еду, такую как морковь, брокколи или цветную капусту. Разнообразие сырых овощей, например зелёные бобы и цуккини на пару с холодной смесью мини морковок, сельдерея и огурцов.

- Поощряйте вдумчивое питание. Запретите просмотры телевизора, гаджетов во время еды и помогите детям сосредоточиться на своей еде за обеденным столом. Спросите своих детей, что значит быть очень голодным, немного голодным, комфортно сытым и сильно переевшим.

- Ограничьте сладкие и подслащенные напитки. Сладкие газированные и негазированные напитки, фруктовые напитки, такие как обезжиренное молоко. Откажитесь от сладких напитков попробуйте самостоятельно приготовленный лимонад или чай со льдом с половинной дозы сахара по сравнению с готовыми напитками. Нарезьте свежие апельсины и опустите их в кувшин с холодной водой для освежающего напитка.

- Уберите телевизоры и видеоигры из спален. Дети, у которых достаточный сон, более склонны поддерживать здоровый вес и лучше учатся в школе. Педиатры не рекомендуют телевизор в детских комнатах для уменьшения времени, проводимом перед экраном и повышения продолжительности здорового сна.