# *Здоровое питание с детства.*

Самый лучший способ избавиться от дурных привычекв питании – не приобретать их вообще.Тогда и бороться потом не придется ни с собой, ни с весом.

На самом деле дети, как существа близкие к природе, обладают очень здороаыми вкусами. Исследования показывают, что если дать возможность младенцу самому выбирать продукты – устроить ему своеобразный «шведский стол», то он будет есть то одно, то другое, казалось бы, без всякой системы, но в сумме, за неделю, наберет необходимое количество питательных веществ, да еще и в оптимальном сочетании.

Но, как известно, нельзя жить в обществе и быть свободным от общества. Стоит малышу появиться на свет, и его здоровое питание находится под угрозой. Начальник (или финансовое положение семьи) требует, чтобы мама скорее вышла на работу, а производители детских смесей и бутылочек мягко, но настойчиво предлагают альтернативу грудному молоку. Так все и начинается.

Дальше – больше. Упал, ударился. Бабушка утешает: «Не плач, на конфетку!». Малыш усваивает: сладости – лучшее утешение в жизненных передрягах. Позже, после конфликта на работе он будет мрачно съедать в одиночку шоколадный торт. Мама готовила котлетки, старалась. А ребенок не ест – то ли устал, то ли перевозбудился, то ли не голодный. Звучит ультиматум: «Пока не съешь – мороженого не получишь!» Вот и усвоена еще одна истина: «Котлеты – еда «в нагрузку», настоящее удовольствие – это мороженое. Когда я вырасту и никто не сможет мной командовать, буду есть мороженое до котлет. Или даже вместо.» И будет, между прочим.

А чего стоит насильственное кормление? «Открой рот! Глотай! Кому сказали!» Такое не редкость и в семьях, и в детском саду. (Кстати, международным законодательством насильственное кормление приравнивается к пыткам.) Не намного лучше и «полунасильственное»: «Лодку за маму, ложку за папу, смотри, птичка полетела! Что значит не хочешь? Все садятся за стол и ты ешь! Кто все-все доест, тот хороший мальчик!» Так ребенок приучается в еде ориентироваться не на свой аппетит, а на внешние обстоятельства, ест автоматически, потому что «положено», не получая от еды удовольствия и не прислушиваясь к реальным потребностям организма. Со временем это приводит к нарушению обмена веществ.

Так что же делать? Как с самого детства задать ребенку правильный настрой по отношению к еде? Наверное это очень сложно? Как раз наоборот. Для этого достаточно не делать то, что привыкли многие родители: не заставлять; не требовать доедать до конца; не ругать, не пилить и вообще не вести неприятные разговоры за едой; не внушать благоговения перед сладостями; не запрещать есть в том порядке в каком хочется (диетологи, например, согласны с детьми, что компот надо пить до обеда, а не после). А главное - самим не садиться за стол с ребенком в состоянии боевой готовности «накормить, чего бы это не стоило». Вы что, действительно боитесь, что он уморит себя голодом? Съест, сколько захочет. Плохо пообедал – хорошо поужинает. Не дотерпит до ужина – дайте яблочко. Иногда готовьте вместе, придумывайте новые блюда или интересные названия. Устраивайте праздники сезонных продуктов, например, «день малины»: едим до отвала малину, и можно даже вместо обеда!

Семейная трапеза – это радость, а не поле битвы. Кормите ребенка с удовольствием – вот и весь секрет.