Область питания является одной из важнейших сторон жизни человека, и поэтому основам правильного питания следует обучать с раннего детства.

В наш век высоких технологий и больших достижения человечество начинает забывать о самом главном - о самом себе. Нам часто просто не хватает времени на спорт и полноценный отдых, а ведь это основополагающие нашей жизни. Но не менее важным является и питание. За неимением достаточного количества времени мы стараемся готовить пищу в максимально короткие сроки, и такая еда, как правило, редко бывает полезной. Мы едим сами и кормим теми же блюдами своих детей. Частое употребление пиццы, наггетсов и прочих продуктов, требующих всего несколько минут на приготовление приводит к осложнениям ЖКТ, и как следствие: к аллергии, запорам, несварению, гастриту. Таким образом мы подрываем не только своё здоровье, но и здоровье наших детей. Давайте вспомним как питались наши предки: овощи, фрукты, хлеб, рыба, мясо, никаких фастфудов, сладостей, газированных напитков; они не знали такого количества проблем с пищеварением, как современные люди.Так давайте и мы не будем забывать что полезно нам и нашим цветам жизни.

 Во-первых, нужно постараться найти время для составления семейного меню, в котором обязательными продуктами станут овощи и фрукты.

Предпочтительна пища, приготовленная на пару, она содержит витамины и нужные организму микроэлементы. Часто дети отказываются употреблять полезную но неприглядную с виду пищу, в таких случаях можно украсить блюдо веточками укропа, петрушки, зеленого лука, салата, щавеля , или любым другим овощем.

Можно из полезных продуктов смастерить на тарелке ребёнка картинку или сделать из них веселую рожицу, к примеру из помидоров черри или оливок- глазки, из моркови-носик, ротик- из свеклы или другим овощем на ваше усмотрение.

Существует огромное количество блюд «с фантазией», которые понравятся маленьким нехочухам, одним из которых хочу отметить такой: на очищенную сваренную среднего размера картофелину сверху кладем половинку помидора с вычищенной сердцевиной, а тарелку украшаем зеленью как травой. Получается такой полезный и вкусный грибочек.

Свежие овощи и фрукты, йогурты без красителей и добавок, другие кисломолочные продукты – все это постоянно должно быть в вашем холодильнике. Если ребенок останется дома один и захочет есть, заглянув в холодильник, он, скорее всего в своем выборе между пиццей и помидоркой остановится на первой. И поэтому, если вы хотите быть уверены в том, что в ваше отсутствие ребенок не съест ничего вредного, предпочтительнее оставлять полезные продукты.

Еще один хороший способ «внедрить» в рацион ребенка овощи и фрукты- это канапе. На палочку можно насадить красиво нарезанные овощи или фрукты. Как правило, детей привлекает все яркое и необычное.

Также нужно часто напоминать детям, как важны и полезны для организма те или иные продукты, и в конце концов они усвоят это, и хоть иногда придерживаться станут этого совета.

 Во время просмотров с детьми сказок или мульфильмов старайтесь обращать внимание ребенка на то, что едят герои, чаще всего это овощи и фрукты.

К вопросу о самом любимом детьми - сладостях: полностью сладкое исключить не получится, да и не стоит. Но всё-таки лучше их заменить свежими фруктами, сухофруктами. Они не менее вкусны, но намного более полезны, чем всякого рода шоколадки и газированные напитки.

Человечество не должно забывать о том, что область питания не менее важна, и уделять ей достаточно внимания. Дети - наше будущее и мы должны помочь им, подсказать вовремя правильный путь, один из которых - правильное питание.