****

***Приготували найсмачніший в світі борщ, а діти знову відмовляються його їсти?***

**Любов до здорової їжі не завжди одразу займає місце в серці дитини.**

**Але хороша новина в тому, що харчові звички – це результат навчання.**

**Кожну дитину можна заохотити не лише їсти здорову їжу, а робити це з задоволенням.**

**І так….Поради:**

**1**

**Привчайте дітей до різних смаків**

**Для того, щоб звикнути до нових продуктів, дітям інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.**

**Не варто змушувати їх їсти овочі.**

**Достатньо, щоб вони завжди були доступними, і діти бачили, що ви самі це їсте.**

**Рано чи пізно цікавість переможе, дитина спробує, а потім звикне до повноцінного раціону.**

**"Маскувати" овочі в стравах не варто.**

**Якщо постійно маскувати моркву, дитина ніколи не стане добровільно її їсти.**

**Діти мають їсти корисні продукти свідомо.**

**Не поєднуйте в одній страві улюблені та нові компоненти – інакше нове дитина не їстиме.**

**2**

**Їжте разом та без телевізора**

**Діти, які харчуються разом зі своєю сім'єю, як правило, їдять більш здорову їжу.**

**Вони менш схильні голодувати та менше ризикують набрати зайву вагу.**

**Важливо навчати дитину їсти у відповідному середовищі.**

**Наприклад, діти, які їдять перед телевізором, схильні вибирати менш безпечні та корисні продукти.**

**Дослідження вказують, що саме ця звичка може привести до переїдання та підвищеного ризику ожиріння у дітей.**

**3**

**Встановіть регулярний режим харчування**

**Це стосується як сніданку, обіду та вечері,**

**так і проміжних перекусів.**

**Режим харчування повинен стати рутинним**

**для вашої дитини.**

**4**

**Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання**

**Не "розплачуватись" морозивом за броколі,**

**яке з’їла дитина.**

**Такі хабарі не сприяють здоровим харчовим звичкам.**

***Їжа – це найперше джерело поживних речовин та енергії для нашого організму.***

****

**5**

**Стежте, щоб дитина пила достатньо води**

**Загальні рекомендації щодо питного режиму для дітей:**

**діти від 1-4 років від 2-4 склянок**

**діти 4-8 років: 5 склянок**

**діти 9 -13 років: 7-8 склянок**

**14 і більше: від 8 до 11 склянок**

**Денну норму води дитина може отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.**

**Запивати їжу можна і треба.**

**Вживання води під час їжі допомагає травленню і запобігає зневодненню та закрепам.**

**6**

**Обмежте їжу з великою кількістю калорій,**

**жиру, цукру та солі**

**А також пропонуйте альтернативу.**

**Це стосується солодощів, чипсів, солодких**

**газованих напоїв та інших продуктів,**

**бідних на поживні речовини та**

**з високим рівнем калорійності.**

**Крім порожніх калорій, вони містять ароматизатори, що привчають дітей до сильних штучних смаків.**

**У порівнянні з ними звичайна та корисна їжа вже не так смакуватиме. Альтернативними солодощами можуть стати свіжі та сухі фрукти, десерти на основі горіхів, сиру, несолодкі йогурти, узвари та смузі.**

**7**

**Готуйте разом їжу**

**Вирізайте з овочів цікаві фігурки, використовуючи формочки для печива. Заохочуйте винахід вашою дитиною нових рецептів і придумуйте разом з нею назви для страв. Складіть свій рецепт суміші злаків, сухофруктів і горіхів, що можна брати із собою, вирушаючи на тривалу прогулянку.**

**8**

**Пропонуйте одну страву для всіх**

**Припиніть готувати нашвидкуруч кілька страв, щоб догодити дітям. Планувати сімейні вечері легше й простіше, коли всі їдять однакову їжу.**

**9**

**Розмовляйте за сімейною вечерею**

**Обговоріть минулий день, поговоріть про щось цікаве й веселе під час їжі. Вимкніть телевізор. На телефонні дзвінки можна відповісти згодом. Проведіть сімейну вечерю в приємній і домашній обстановці.**

**10**

**Заохочуйте фізичну активність**

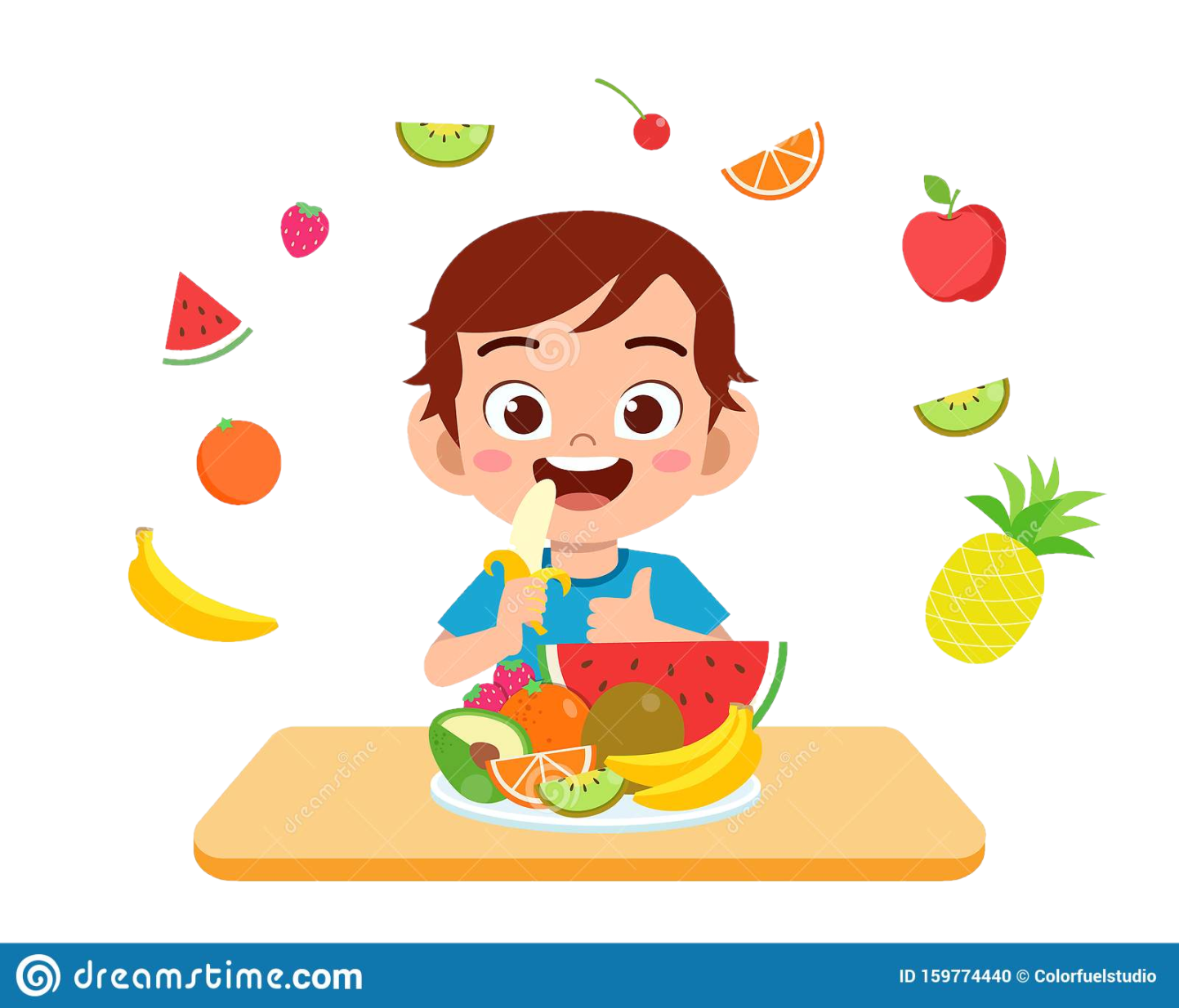
**Зробіть фізичну активність розвагою для всієї родини. Залучайте дитину до планування вихідного дня. Гуляйте, бігайте, грайте з дитиною .**

***Остання, але найголовніша порада:***

***будьте прикладом для своїх дітей.***

***Вони всього навчаються у вас.***

***Поради батькам***

****

**10 порад ,**

**щоб заохотити**

**дитину до здорового харчування**

****