

Как отучить ребёнка от вредной пищи?

Употребление вредных продуктов — обычный этап в развитии психики ребёнка. В комплекте с любовью к бесполезному фастфуду обычно идут подростковая странная одежда, экзотические стрижки, пирсинг и прочие попытки доказать себе и окружающим право самостоятельно решать вопросы, относящиеся к его телу. Ребёнок пробует границы. Останется ли эта привычка есть «всякую гадость» надолго или пройдет через пару недель как детская болезнь ветрянки, зависит от многих факторов.

1. Пример окружающих

Если чипсы в доме — обычная еда, если на прогулке родители охотно покупают газировку, если ужин в ресторане фастфуда случается несколько раз в неделю, все рассказы о вредной пище останутся пустым сотрясением воздуха. Единственная польза от них — ребёнок научится лучше прятать упаковки от запретных продуктов. Возможно, удастся отучить от вредных продуктов детей, имеющих серьезные заболевания пищеварения, которые действительно испытывают боль и дискомфорт после употребления вредной пищи, но во всех остальных случаях придётся начинать с себя.

2. Праздничная еда — вредная

Газировка, чипсы и прочие бесполезные продукты — почему-то регулярные гости на праздничном столе. Сложно представить себе детский день рождения без газировки. И в новогодних подарках продукция химической промышленности представлена в изобилии: душистые сухарики, яркие пахучие леденцы, цветные конфеты с длинным списком разнообразных «Е» в составе. Эту традицию нужно ломать со всех сторон. Да, молочный коктейль слоями, с разным мороженым и посыпками из тертого шоколада, приготовить намного сложнее, чем открыть бутылку газировки, но самодельный коктейль намного полезнее. Контролируйте состав подарков, пусть лучше в них будет хороший качественный шоколад, а не дешевые фигурки Снегурочки из смеси сои и пальмового масла. Часть сладостей прекрасно заменяет небольшая игрушка, головоломка, набор волшебных фломастеров или маленький фонарик. Не допускайте, чтобы у ребёнка в сознании вредная еда стала одним из символов праздника.

3. Отношение взрослых и их объяснения

Дети прекрасно чувствуют, когда взрослые их обманывают. Пусть они даже не смогут понятно сформулировать свои ощущения, но ребенок отлично поймет, верит взрослый в свои слова или произносит их «для галочки». Поэтому рассказывать ребёнку о последствиях употребления вредной еды должен тот родственник, который действительно верит во вред этих продуктов. Способов объяснения много. Старайтесь подобрать тот, который будет понятен ребёнку, упрощайте. Используйте наглядные примеры: выложенные в интернет ролики об экспериментах с кормлением мелких животных фастфудом, обучающие мультфильмы и т. д. Готовьтесь к большому количеству вопросов, малыш будет еще много раз возвращаться к этому разговору, уточнять непонятое, искать «дырки» в объяснениях взрослого человека.

Важный совет: не сомневайтесь в своей правоте! Вы же не сомневаетесь, когда объясняете ребенку, что нельзя пить жидкость для чистки унитаза или другую смертельно ядовитую химию. Вы не просто имеете право запретить ребенку есть вредную пищу — вы обязаны защищать его здоровье.

4. Дефицит вкуса

Многих детей фастфуд привлекает своим ярким, насыщенным вкусом, на его фоне обычные супы кажутся скучными и пресными. Добавьте яркий вкус в продукцию. Острый перец, имбирь, ароматные травы, соусы из горчицы и цедры апельсина или из чеснока с орехами намного полезнее чипсов, а вкусовых ощущений могут дать не меньше. Разнообразьте меню. Можете посмотреть в сторону азиатской кухни, добавить в рацион некоторые рецепты из нее.

5. Никаких соблазнов

Волевая сфера у ребенка постепенно формируется с младших классов школы и вплоть до зрелого возраста. Чаще всего он не способен удержаться, если вредная еда стоит в свободном доступе на столе, достаточно протянуть руку. Что уж говорить о детях: даже взрослые люди на диете выкидывают из дома шоколадки и печенье, чтобы не спровоцировать срыв с объеданием. Не заставляйте ребенка тратить силы на борьбу с соблазном, просто не пускайте вредные продукты в дом.