



Здоровые
Альтернативы для
Детей!

Это то, что Вы можете сделать, чтобы развить у детей привычки правильного питания.

Мама часто спрашивают:

Для них нормально оставлять еду на своей тарелке.

Q. Как мне знать, получают ли мои дети достаточно еды и питательных веществ?

A. Маленькие дети едят, когда голодны и обычно перестают, когда наедаются. Также полезно знать, что перед едой их желудки размером с их кулак. Соответственно, то что Вам не кажется большим количеством еды, может быть вполне достаточно для маленького желудка.

Q. Что Вы можете сделать, чтобы развить у детей привычки правильного питания?

A. Потребуется терпение. Попробуйте воспользоваться советами, которые помогли многим мамам.

- 1. Давайте Вашим детям ту же еду, что и остальным членам семьи.** Вашему ребенку может не нравиться все, что Вы предлагаете, и это нормально. Дети едят лучше, когда у них есть свобода выбора из того, что Вы предложили.
- 2. Попытайтесь установить регулярное время приема пищи и перекусов.** Ежедневная привычка регулярного приема пищи и перекусов содействует выработке привычек правильного питания. Это помогает детям понять, что у них всегда есть еще один шанс съесть то, что им нужно.
- 3. Предоставьте разнообразие здоровых продуктов и позвольте детям самим обслужить себя.** Дети учатся и обретают уверенность, когда им предоставляют выбор в еде. Помните, что порция для маленьких детей меньше порции для подростков или взрослого.
- 4. Прислушайтесь к ним, когда они говорят, что наелись.** Маленькие дети съедают то количество,

которое им нужно. Дети имеют сильное чувство голода, аппетита и ощущения сытости. Они скорее всего остановятся, когда наедятся, а не когда закончится еда. Для них нормально оставлять еду на своей тарелке. Аппетит может меняться: иногда Ваш ребенок не ест много, а в другой раз он хочет больше.





Готовьте еду и создавайте общие воспоминания.

Научите своих детей готовить здоровую еду. Это урок, который они выучат на всю жизнь. Дети любят пробовать еду, которую они помогали готовить. Это отличный способ поощрять Ваших детей есть фрукты и овощи. Они любят заниматься "взрослыми делами". Поручите им небольшие задания. Хвалите их усилия. Их улыбки озарят Вашу кухню.



Ежедневная привычка регулярного приема еды и перекусов содействует выработке привычек правильного питания.



Во время загруженных будней...



приготовление еды вместе может означать больше времени, проведенного "с мамой и со мной". Попросите Вашего ребенка помочь с заданием полегче, как например, добавить овощи в сырную пиццу. Позвольте Вашим детям выбрать, какие овощи добавить в суп (только взрослый может подогревать и перемешивать горячий суп). Делайте бутерброды вместе; позвольте Вашим детям решить, что положить на бутерброд.

- ! **Дети до 4 лет могут подавиться попкорном, орехами, фруктовой кожурой, сухофруктами и сырыми овощами.**
-



Сделайте блюда особенными.

- Устройте конкурс цветов и посмотрите, сколько зеленых, красных, желтых и оранжевых фруктов и овощей вы можете включить в одно блюдо.
- Назовите блюдо, которое Ваш ребенок может помочь приготовить. По особенному приготовьте "Karla's Salad" ("Салат Карлы") или "Corey's Sweet Potatoes" ("Батат Кори") на ужин.
- Организуйте "свой собственный" вечер. Пусть ваша семья положит рядом свои мягкие тако (маисовые лепешки), фаршированный запеченный картофель, бутерброды, пиццу или салаты. Положите ингредиенты в пределах досягаемости и пусть начнется развлечение.



Быстрая закуска от продуктов WIC

- Смешайте арахисовое масло с яблочным пюре и намажьте на тост из цельнозернового хлеба
- Сделайте закуску из смеси разных сухих завтраков
- Приготовьте тортилью из цельнозернового хлеба с расплавленным сыром (кесадила)
- Перемешайте арахисовое масло с йогуртом и подавайте с ломтиками яблока
- Налейте в кувшин молока, добавьте чайную ложку ванили, апельсинового сока и взбейте со льдом
- Сделайте мини-кексы из хлопьев с отрубями и добавьте свежей голубики
- Приготовьте овощи на пару, например маленькую морковку и зеленые бобы, и подавайте с соусом

