

▼ ПРО ЗДОРОВЬЕ

# КАК НАКОРМИТЬ «МАЛОЕЖКУ»: 10 советов диетолога



Все знают, что детей надо кормить полезной едой, но это не всегда бывает просто. Но как привить ребенку здоровые пищевые привычки? Об этом рассказала врач-диетолог, главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Владимирской области Татьяна МИСЛАВСКАЯ.

**Совет №1.** Пищевые привычки формируются во время беременности. Здоровое питание во время беременности - путь к здоровому питанию после рождения малыша. То, как питается

мамочка, оказывает влияние и на будущие предпочтения ее ребенка в еде.

**Совет №2.** Грудное вскармливание. В первые месяцы после рождения происходит фундамен-

тальная закладка пищевых предпочтений. Страйтесь кормить свое дитя именно грудным молоком. Доказано, такие малыши охотнее пробуют новые продукты.

**Совет №3. Здоровые продукты в рационе.** Не стоит опускать руки, если ребенок, раз за разом отказывается пробовать, к примеру, морковь. Будьте терпеливы. Ваша позиция должна быть нежесткой, но настойчивой.

**Совет №4. Семейные ужины.** Совместные приемы пищи лучший способ



## ► Врач-диетолог Татьяна Миславская

ные эмоции. На время еды уберите из поля зрения ребенка игрушки, выключите телевизор и устраните прочие раздражители.

**Совет №7. Не манипулируйте!** Еда не должна быть утешением, поощрением или наказанием.

**Совет №8. Готовим еду вместе.** Малыш с удовольствием попробует то, к созданию чего сам приложил немало усилий.

**Совет №9.** Смешивайте любимые и нелюбимые продукты. К примеру, творожную запеканку дайте с морковью или тыквой, кашу с ягодами, макароны с овощами. Так вы легче приучите ребенка к здоровому питанию.

**Совет №10. Сказка на ужин.** Откройте в себе ребенка, сочините сказку о не очень любимом продукте или сыграйте в игру.



A screenshot of a news article from RIA Novosti. The headline at the top reads "Правительство вводит запрет на некоммерческие организации, получающие финансы из-за рубежа" (The government is introducing a ban on NGOs receiving funds from abroad). Below the headline is a large red rectangular box containing several paragraphs of text. To the right of the text is a photograph of two men, one wearing a blue shirt and the other a grey shirt, standing next to each other. Below the photo is a yellow banner with the text "ПОДДЕРЖАТЬ" (Support) and a small "1 200" icon.