



## МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПОДРОСТКА

У ребенка подросткового возраста должно быть 4 полноценных приема пищи в день. Кроме того, обеспечьте ему возможность «перекусов»: пусть в доме всегда будут овощи, фрукты, кисломолочные продукты, цельнозерновой хлеб, сухофрукты и орехи.

#### ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ИЛИ СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ



❖ Газированные сладкие напитки: содержащиеся в них сахар или его заменители, синтетические добавки и углекислый газ способствуют развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

❖ Продукты, содержащие много жиров и сахара: торты, сладости (в особенности с кремом на основе растительных сливок), майонез.

❖ Чипсы, фаст-фуды, сухарики и другую «быструю еду».

❖ Полуфабрикаты, мясные изделия с высоким содержанием консервантов и усилителей вкуса.

#### КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

1. Экспериментируйте с приправами, пряностями, зеленью. Меняйте вкус привычных блюд: попробуйте заменить сахар в холодном чае медом, добавьте тертый имбирь к овощам, положите щепотку лимонной цедры в соус для спагетти. Черпайте новые идеи из посвященных кулинарии телевизионных передач, журналов или интернет-ресурсов.



2. Приобщайте ребенка к готовке. Попросите его почистить и нарезать овощи, взбить яйца миксером.

Только не ругайте за неловкость: если ребенок до сих пор не умеет делать элементарных вещей, это не его вина. Будьте терпеливы.



3. Обсуждайте с ребенком то, что вы готовите. Используйте все возможности: совместные походы в кафе или ресторан, путешествия — чтобы приучать его пробовать различную еду, сравнивать кухни разных народов.

4. Учитывайте мнение ребенка при составлении меню. Предложите ему самому выбрать, что он хотел бы приготовить; попросите сделать завтрак для всей семьи. Постепенно приучайте его к мысли о том, что он может быть полноправным «сотрудником» на домашней кухне.

#### ЧТО ОТБИВАЕТ У ДЕТЕЙ ВКУС К ЕДЕ

❖ Принуждение. Доводы «ешь, потому что полезно» вызывают стойкое отвращение к домашней еде.

❖ Однообразное меню. Старайтесь не готовить впрок.

❖ Постоянное употребление готовых соусов вроде кетчупа: они «забивают» вкус блюд.

❖ Неаппетитный вид подаваемой пищи. Постарайтесь сделать еду как можно привлекательнее. Посуда, скатерть, столовые приборы — все это играет важную роль в формировании пищевых привычек. Следует красиво сервировать еду, а не просто свалить ее в тарелку.

❖ Огромные порции. Ребенок может привыкнуть оставлять часть еды. Еще хуже, если он приучится механически, не испытывая чувства голода, доедать то, что лежит в тарелке. Это может впоследствии привести к серьезным проблемам с весом. Лучше всего подавать пищу небольшими порциями, предлагая ребенку самому взять добавку.



Некоторые родители, обеспокоенные тем, что ребенок мало ест, стараются ограничивать объем выпиваемой во время еды жидкости: «сначала съешь, а потом будешь пить». Это совершенно недопустимо, поскольку недостаток жидкости приводит к нарушению пищеварения. Ставьте на стол воду, домашний морс, компот или чай!

### МЕСТО И ВРЕМЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ

Время для основных приемов пищи должно быть по возможности постоянным. Не обязательно кормить подростка по часам, однако регулярная еда важна для правильного пищеварения.

Не следует поощрять желание ребенка (или других членов семьи) есть у себя в комнате или где попало. Для того чтобы ребенок приучался правильно есть и ценить домашнюю еду, он должен видеть, что родители также с уважением относятся к совместным приемам пищи. Когда есть возможность (например, по выходным), устраивайте семейные обеды. Следите за тем, чтобы во время таких обедов дети принимали участие в общей беседе. Трудно представить себе более унылую картину, чем молчаливая семья за столом, когда один уткнулся в газету, другой смотрит в окно, а третий — на экран телевизора!



### ВСЁ ХОРОШО В МЕРУ

Нередко подростки, в особенности девочки, в погоне за идеальной фигурой сидят на различных диетах и практикуют голодание. Родителям следует помнить о риске развития анорексии — серьезного расстройства, связанного с отказом от еды и приводящего к необратимым изменениям в организме и даже смерти. Если вы заметили, что ваш ребенок ест как можно меньше либо высказывает идеи о пользе голода для здоровья и/или внешности, обратите на это пристальное внимание. Не старайтесь заставлять его принимать пищу насильно и не запугивайте: если у ребенка действительно имеется предрасположенность к анорексии, он начнет скрывать от вас тот факт, что он голодает. Такие дети нередко имитируют нормальный режим питания, выбрасывая пищу или вызывая у себя после еды рвоту. На начальной стадии пищевых нарушений помогите ребенку самостоятельно следить за тем, как он питается: объясните принцип подсчета калорий, расскажите, почему нашему организму необходимо сбалансированное питание. В случае, если голодание превратилось для ребенка в сверхценную идею, родители должны обязательно обратиться за специальной помощью: требуется консультация психолога, а возможно, и психиатра.

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25