

## Советы, как сформировать культуру здорового питания в доме?

Совместный прием пищи — церемония, которая удовлетворяет потребность людей в общении, а не только физиологическое утоление голода. Формирование культуры питания в семье — вклад, который можно сделать для детей прямо сегодня, чтобы в будущем у них сложилось правильное отношение к еде. Не позволяйте маркетологам и средствам массовой информации влиять на пищевые привычки детей. Заедание стресса, неумеренное потребление сладкого, тяга к фастфуду и суррогатной пище — слепое копирование детьми поведенческих моделей взрослых.

Мы хотим, чтобы наши дети выросли здоровыми и стали умными потребителями, которые осознают, как выбор пищи влияет на здоровье, экологию планеты и понимают как производятся продукты питания. Как это сделать? Помочь детям установить причинно-следственную связь между натуральной пищей и счастливой здоровой жизнью.

Дети отражают то, что видят во взрослых: слова, поступки, привычки. Отношение взрослых к еде: кулинарии, приготовлению пищи, продуктам питания — напрямую влияет на то, как к ней относятся дети.

### 1. Больше разговаривать

Действия говорят громче слов, но не стоит недооценивать влияние беседы на обучение детей. Сезонное питание, сельское хозяйство и натуральные продукты — эти темы можно обсуждать с ребенком. Главное, вести диалог на понятном языке или в игровой форме. Никогда не рано посеять семена экологической

### 2. Наблюдать за ростом

Помогите малышам проследить взаимосвязь между полем и вилкой. Вырастите вместе с ними какие-либо продукты. Посадите на подоконнике лук, мяту или базилик или на даче сделайте для ребенка отдельную грядку, на которой он сам вырастит овощи. Вытащите ребенка из смартфона и верните на реальную “Ферму”. К тому же, это способ объяснить идею сезонного питания. Ведь так увлекательно наблюдать из собственного огорода, как меняются сезоны. Если выращивание собственных продуктов не представляется возможным, время от времени посещайте фермерские хозяйства, чтобы дети имели представление, что огурцы растут не на полках супермаркета, а на грядках.

### 3. Вместе ходить за продуктами

Неудивительно, что теперь часто чувствую себя неуместной в супермаркете и стараюсь не упустить возможность отправиться на рынок.

А вы ходите с детьми за продуктами? Так почему бы не превратить рутинную закупку продуктов в увлекательное и информативное семейное времяпрепровождение?

Культура питания начинается с поиска натуральных продуктов.

### 4. Готовить с ребенком

Хвалите детей на кухне. Поощряйте кулинарные начинания и желание перепачкать посуду. Такой опыт дает сильный воспитательный эффект и откладывается ярким пятном в памяти на всю жизнь. Где, как не под вашим крылом в сердце дома — на кухне, дети смогут узнать о культуре своей семьи?

Слушая рассказы о блюдах, прикоснувшись к еде, наблюдая, как она оживает в руках, они учатся ценить свежие натуральные продукты и наслаждаться кулинарией.

### 5. Есть вместе с ребенком

Совместный прием пищи — ключ к единению семьи. В неторопливой беседе о насущных делах, событиях и планах устанавливается психологический контакт и происходит духовное единение.

Семейные кулинарные церемонии не обязательно должны быть однообразными и предсказуемыми.

## Полезный совет

Придумывайте собственные кулинарные традиции, показывайте, что еда может быть приключением, новым гастрономическим опытом, путешествием или сотрудничеством.

Костры, фондю, ужин — барбекю, пикники на озере, вечер семейных фильмов и пиццы, сладкая кукуруза в початке — на прогулке в парке — лишь несколько способов насладиться приемом пищи в иной атмосфере.

Покажите детям, что гастрономические развлечения могут быть здоровыми, увлекательными и полезными. Чтобы быть хорошими родителями, нужно просто оставаться детьми.