

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ У РЕБЕНКА



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Детство

- ✦ **Формирование вкуса начинается еще на 1 году жизни.** У новорожденных биологически обусловлена склонность к сладкому — **сладкий вкус сигнализирует о калориях и безопасности**, например, материнское молоко имеет сладковатый вкус.



- ✦ Одновременные семейные приемы пищи, доступность продуктов и эмоциональные связи с едой (награждение, утешение) **закрепляют поведенческие шаблоны.**



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

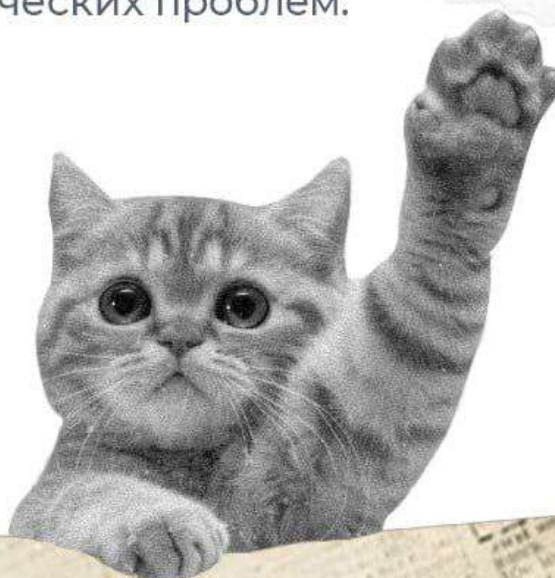


Последствия

резмерное употребление вредных продуктов и низкое употребление полезных связано с несколькими серьезными рисками:

- + ожирение и метаболические нарушения;
- + высокий шанс ранней смертности и возникновения серьезных заболеваний;
- + ухудшение концентрации, настроения и возникновение поведенческих проблем.

Я живу, чтобы есть,
а не ем, чтобы жить
:)



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Советы

- ✦ Ребенок, который с раннего возраста регулярно пробует овощи и фрукты, видит, как семья избегает вредной еды, **с большей вероятностью вырастет с адекватным отношением к питанию.**
- ✦ Для формирования полезных пищевых привычек можно вводить прикорм с разнообразием вкусов, **проводить семейные ужины без телефонов, компьютера и телевизора**, ограничивать продукты и напитки промышленного производства, составлять четкий список продуктов для похода в магазин, **не использовать еду как награду или наказание.**



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



Важные цифры

Переизбыток сладких напитков, фастфуда и животных жиров увеличивает риск функциональных нарушений — запоров, вздутия, гастрита и нарушений моторики.

До 30–40% хронических желудочно-кишечных проблем у подростков берут начало в раннем детстве и напрямую связаны с несформированными здоровыми привычками питания.

