



Подростки стремятся к независимости — в том числе и в выборе того, чем питаться. Это может произойти неожиданно. Порой на «нездоровую гадость» набрасываются даже те дети, которых воспитывали в традициях правильного питания.

Рассказываем о самых вредных пищевых привычках подростков и о том, как с ними бороться.

Без завтрака

Внезапно вы обнаруживаете, что у вашего ребенка нет времени, аппетита или просто желания завтракать. Такое пищевое поведение — не редкость. По данным диетологов, до половины взрослых мужчин и подростков обоего пола, а также до двух третей женщин регулярно пропускают завтраки.

Делают они это совершенно напрасно, ведь завтрак — это важнейший прием пищи, который позволяет эффективно контролировать чувство голода, поддерживать здоровый вес и сохранять хорошее настроение в течение дня.

Что делать?

Начните с себя. Вы ставите перед подростком тарелку каши, а сами с трудом вливаете в себя чашку кофе и проглатываете на бегу крохотный бутерброд? Родительский

пример заразителен, каким бы независимым не пытался показаться подросток. Начните приучать себя завтракать – вместе с ребенком.

Кроме того, обратите внимание на то, во сколько ужинает ваш сын или дочь. Диетологи рекомендуют принимать пищу не позже, чем за три-четыре часа до сна. В таком случае человек просыпается с чувством голода и готов к плотному завтраку.

Так что **долой вечерние походы к холодильнику** и чай с шоколадкой перед сном.

Быстрая еда

Подростки ленивы. Вместо того чтобы вымыть яблоко, почистить апельсин или хотя бы собрать себе бутерброд из мясной нарезки и хлеба, они предпочтут открыть очередной пакет сухариков или чипсов.

Наверное, не стоит напоминать, что такие продукты изобилуют пустыми калориями и совсем не оставляют шансов для любовно приготовленных вами овощей или биточков на пару.

Что делать?

Воспользоваться подростковой ленью. Если в доме нет быстрых закусок, но есть то, что легко достать и укусить, ребенок вряд ли захочет шнуровать кеды и идти в магазин.

Вам помогут тарелочки с сухофруктами, вымытые и почищенные фрукты, а также зерновые хлебцы. Главное – выложить еду так, чтобы она сразу бросалась в глаза.

Фаст-фуд

Походы в заведения быстрого питания позволяют подросткам почувствовать себя взрослыми. Кроме того, еда, которую в таких местах подают, обладает выраженным соленым и жирным вкусом, к которому постепенно развивается привыкание.

Кроме того, перекус фаст-фудом по дороге из школы или спортивной секции кажется удобнее и интереснее, чем мамин суп.

Что делать?

Разрешать есть фаст-фуд и даже давать на него деньги. Пусть ребенок сходит «по гамбургеры» с друзьями, но только раз в неделю – например, в субботу.

Обязательно готовьте подростку обед или ужин: ребенок должен знать, что **дома его ждет полноценная еда**

, а не пустой холодильник. Разложите готовые блюда в контейнеры, чтобы их можно

было быстро разогреть – сразу порциями и с гарниром.

Сладкая газировка

Самой, пожалуй, вредной пищевой привычкой, которой обзаводятся подростки, можно назвать пристрастие ко всевозможным газированным напиткам, содержащим сахар. Именно сладкую газировку ученые заслуженно обвиняют в распространении эпидемии ожирения.

Что делать?

Заводить дома **безалкогольный мини-бар**. Научите подростка готовить коктейли на основе минеральной воды и соков, домашний лимонад и холодные чаи. Заведите в холодильнике смешные формочки для льда.

Подростки очень любят производить впечатление, особенно, когда в гости приходят друзья. Поэтому они скорее сделают всей компании газированный коктейль с ледяными сердечками, чем откроют бутылку шипучки, которая продается на каждом углу.

Самое важное

Для того, чтобы подросток питался правильно, вам надо приложить немного усилий: сделать полезные продукты максимально доступными для ребенка и не превращать вредные в запретный плод.

Сайт "Здоровая Россия"