

ФОРМИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК С ДЕТСТВА



Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему один любит вкусно и сытно поесть с утра, а второй смотреть не может на еду, пропуская завтрак; один жить не может без колбасы и сосисок, а второй не понимает, как это можно есть?

Оказывается, помимо индивидуальных вкусовых предпочтений, одну из основных ролей в формировании пищевого поведения играют пищевые привычки, заложенные с детства. С раннего возраста формируются вкусовые предпочтения и, скорее всего, то, что принято у вас в семье и то, что ребёнок наблюдает в процессе взросления, будет восприниматься им впоследствии, как норма. Так, если в семье еда возведена в культ и принято есть помногу, обильно, то ребёнок будет воспринимать такое количество пищи, как абсолютную норму и, как следствие больше шансов получить проблемы слишком весом у детей из именно таких семей. Если в семье принято есть каждый день на завтрак блюда из яиц или бутерброды, то потом будет очень сложно объяснить ребёнку, почему лучше отдавать предпочтение, например, каше с молоком или творогу со свежими фруктами. Конечно, никто не говорит, что заложенные с детства привычки - это раз и навсегда. Многого можно изменить, переучить, но ломать стереотипы, изменять своим привычкам, сформировавшимся годами гораздо сложнее, чем изначально привыкнуть к навыкам здорового образа жизни. Заложив основы рационального питания с детства, вы во многом облегчите своему ребёнку жизнь в дальнейшем, поможете избежать множества проблем со здоровьем, ведь, ни для кого не секрет, что рациональное питания вкупе с физическими нагрузками – залог крепкого здоровья.

