**21-27 ноября Неделя популяризации подсчета калорий**

 

В рамках реализации Муниципального проекта Вышневолоцкого городского округа «Укрепление общественного здоровья, улучшение демографической ситуации и укрепление семьи в муниципальном образовании» поговорим о том, как приучить ребенка к здоровому питанию.

Привычки могут быть как здоровыми, так и вредными. Последние доставляют нашему мозгу больше удовольствий. Но даже мозг можно перепрограммировать. Главное – начать делать это еще в детском возрасте. Если это возможно, то как приучить ребенку к здоровому питанию?

Первый шаг. Соизмеряйте количество энергии от еды и затраты организма в течение дня. Это поможет ребенку не переедать, но в то же время чувствовать себя бодрым, сохранять внимание и концентрацию. Результаты таких подсчетов вы можете определить вместе.

Второй шаг. Старайтесь выстроить правильное пищевое поведение для себя. Статистика показывает, что число детей с расстройствами пищевого поведения,например с привычным перееданием, несоизмеримо выше у родителей с аналогичными проблемами.

Третий шаг. Добавьте разнообразия. Никому не хочется есть каждый день одно и тоже. Да и зачем? Ведь продуктов огромное количество: овощи, фрукты, ягоды, крупы, молочные продукты и так далее.

Четвертый шаг. Спланируйте режим питания ребенка. Разделите приемы пищи на основные и дополнительные. Четко разграничьте их: ваш сын или дочка должны это понимать.
Помните, что здоровые привычки у детей вырабатываются чуть дольше, чем у взрослых (в среднем в течение 30 дней), поэтому не ждите послушания и выполнения режима от ребенка в первое время. Терпение – вот залог успеха.

[#дниздоровьяволочек](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BA)

**Источник:**[**Здоровое питание**](https://vk.com/rpnzdorovoepitanie)