

кремом, конфеты, пирожные, закуски – картофельные и кукурузные чипсы. Многие считают, что ничего нет плохого в том, чтобы давать ребенку много сладкого – почему бы не побаловать ребенка? Но это приводит к тому, что ребенок имеет лишний вес и в более старшем возрасте начнутся проблемы со здоровьем. Это заблуждение считать, что в таком возрасте ребенок может есть много сладкого и готовой пиццы из закусочных без каких-либо последствий. На самом деле, это способствует появлению лишнего веса и не оставляет места для нормальной питательной пиццы, которая является залогом здоровья во взрослом возрасте.

2 ноября начинается Неделя информации о раннем детском возрасте. Узнайте, какие мероприятия проводятся в это время в вашем районе.

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

ДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПИЦЦА ДОСТАВЛЯЛА  
УДОВОЛЬСТВИЕ И ДЕТЯМ, И РОДИТЕЛЯМ  
Making Food Fun for Children and Parents

**REVIEWED**  
**R**March 2005**D**  
NSW Multicultural Health Communication Service

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

Обед за столом в кругу семьи - это приятное времяпрепровождение. Но для тех родителей, у которых дети младше пяти лет, это не всегда так. Часто дети просто испытывают терпение своих родителей - отказываются есть то или иное блюдо, требуют что-то другое взамен. Они играют за столом, портят настроение себе и родителям, в общем, делают все кроме того, чтобы съесть обед. А родители, естественно, расстраиваются, так как приготовленная после тяжелого рабочего дня пища не съедена. Кроме того, родители волнуются, что их дети мало едят, не едят овощей и требуют готовую пищу из закусовых.

Если у вас маленькие дети, вот несколько способов, как сделать так, чтобы обед был в удовольствие и вам, и детям.

- Не волнуйтесь, если дети не едят овощей, если они ежедневно едят фрукты. В определенном возрасте дети отказываются есть овощи. Все равно продолжайте подавать их к столу - пусть дети привыкнут к тому, что овощи - это часть обеда. Придумайте, как сделать овощи более привлекательными. Даже трехлетний ребенок предпочитает сырые овощи, так как они слаще. Иногда отказываясь есть овощи за столом, ребенок с удовольствием грызет сырой горох, фасоль, грибы, сладкий перец, огурец, сельдерей, морковку, пока вы готовите обед. Еще один способ - делать разные узоры на тарелке. Можно сделать рожицу, используя ломтики овощей для глаз, носа и рта. Можно наполнить овощи (например, шляпки грибов или сельдерей) рикоттой, творогом, арахисовым маслом. "Замаскируйте" овощи в жарком, блюдах из риса или макарон.
- Если дети не хотят есть то, что вы им даете, не заставляйте их - у них на всю жизнь может пропасть желание есть ту или иную пищу. Давайте им разнообразную

здоровую пищу, но дайте им возможность самим решать, есть ее или нет. Они не останутся голодными - что-нибудь они все-таки съедят.

- Что делать, если ребенок отказывается есть здоровую пищу, а вместо этого требует печенье или жирную готовую закуску? Не уступайте. Если ребенок захочет играть на проезжей части, разрешите вы ему это делать, потому что ему так хочется? Конечно, нет. Правильное питание - такой же важный фактор, как и игра в безопасном месте. Если у вас дома будет только здоровая пища, у ребенка не будет соблазна есть что-то другое.
- Не переживайте, если маленький ребенок вместо трехразового питания ест в течение дня легкие закуски. Растущие дети чаще ощущают голод, но их желудок может вместить только малое количество пищи. Просто делайте эти закуски разнообразными и питательными, например, бутерброды, хлеб "пита" с рубленой курятиной, помидором и сельдереем, сухарики с сыром, рисовые лепешки с банановым пюре, йогурт или фруктовый салат, веточка винограда без косточек или нарезанная кубиками дыня, крутое яйцо, котлеты, рис, вермишель. Но даже если ребенок и не обедает вместе с остальными членами семьи, все равно сажайте его за стол, чтобы выработалась привычка есть в определенное время. Что касается напитков, давайте ребенку молоко и воду, старайтесь ограничивать фруктовые соки до 200 мл в день.
- Меняйте место кормления - устройте пикник во дворе или в парке.
- Какую пищу следует ограничивать? Мед, варенье, шоколадные пасты шоколадное печенье и печенье с