**Как приучить подростка питаться правильно**

Подросток перешел исключительно на гамбургеры и кока-колу, избегает семейных обедов, а на все попытки родителей как-то и исправить ситуацию реагирует раздраженно. Можно ли повлиять на пищевые привычки подростка?

**Правильно питаться — это как?**

Что значит — «питаться правильно», когда речь идет о подростках? Это значит, что питание должно покрывать расходы энергии на рост и развитие. Если ребенок активен и хорошо растет, значит, питания хватает, даже если родителям кажется, что ребенок ест мало. А если он много спит, нервничает, быстро утомляется, значит, рацион нужно сбалансировать.

**С чего начать?**

Улучшение питания подростка должно начаться с питания родителей. Если взрослые налегают на тортики, чипсы, фаст-фуд, то как ждать от ребенка того, что он будет любить овощи и цельнозерновой хлеб? Поэтому нужно сначала наладить свой собственный рацион питания. Или хотя бы убрать нездоровую еду из дома, а в качестве перекусов потреблять овощи, фрукты, орехи, йогурт.

**Делитесь семейной историей**

Когда вы готовите даже самые простые блюда, вы рассказываете, таким образом, о своей семье, о том месте, откуда вы родом, о своих традициях. У каждой хозяйки есть свой особенный рецепт холодца, яблочного пирога или вкусного маринада, доставшийся в наследство от бабушки. Подростки, как и маленькие дети, чувствуют себя в большей безопасности, когда они окружены семейными ритуалами и обычаями.

**Избегайте противостояния**

Подросток изъявил желание есть продукты руками? Хорошо, однажды вечером приготовьте ему полезный гамбургер с салатом. Ребенок любит пироги больше, чем овощи? Не заставляйте подростка есть овощи любой ценой. Постоянная борьба с желаниями подростков — не лучший стиль родительского поведения. Подросток может дома бойкотировать употребление овощей, а через неделю с восторгом съесть их в гостях у приятеля. Ваша задача — предлагать подростку вкусные блюда, но уважать при этом его предпочтения. Принимая то, что любит ребенок, вы принимаете и его самого, такого, каков он есть.

**Развивайте у подростков критическое мышление**

Реклама, красивые упаковки… Нам доступны результаты самых разных научных исследований, доказывающие, как сильно могут влиять маркетинговые уловки на молодых потребителей. Для того чтобы помочь подросткам дистанцироваться от достаточно агрессивного манипулирования продавцов и производителей, спросите у детей, как они воспринимают все эти рекламные послания. Читайте вместе с ними этикетки товаров и помогайте им расшифровывать надписи на этикетках.

**Будьте готовы выслушать**

Подросток отказывается от завтрака и ужина, так как кажется себе слишком толстым, или он ест только белковую пищу, потому что хочет развить мускулатуру. Проанализируйте поведение подростка за столом и постарайтесь проконсультироваться с психологом и врачом-диетологом. Подросток часто придает большое значение разговору с чужими людьми, чем с членами своей семьи. Объясните ребенку, с чем связаны резкие изменения в теле и в поведении подростков. Если подросток слишком быстро набирает или теряет вес, обсудите это с ним, а затем предложите посоветоваться со специалистом.

**Задумайтесь об ассортименте**

Родители маленьких детей прекрасно знают о необходимости разнообразного питания в первые годы жизни ребенка. Но разнообразное питание не менее необходимо и для подростков, которые обычно предпочитают есть одно и то же, как правило — мучное: пирожки, пиццу, пирожные, булочки. Подобная «монодиета» ведет к дефициту витаминов, микроэлементов и многих необходимых для растущего организма питательных веществ. Почему бы не устроить семейное соревнование: кто, вернувшись из магазина, сможет удивить остальных членов семьи каким-то новым полезным продуктом (например, проросшими зернами овса или новым сортом йогурта без сахара)?

**Что делать не нужно?**

Не нужно критиковать внешность подростка, придумывая, что если есть побольше овощей и каш, то пройдут прыщи. Это может усугубить подростковые комплексы.

И не нужно строго запрещать вредные продукты, иначе ребенок может накинуться на все сладкое, жирное и мучное, как только выйдет из-под родительского контроля.

**Правильно питайтесь и будьте здоровы!**

**Источники:**

* [https://sova.live/sovakids](https://sova.live/sovakids/627-kak-priuchit-podrostka-pitatsya-pravilno)
* [https://www.e1.ru/text/health](https://www.e1.ru/text/health/2014/05/12/68998060/)

**Статью подготовила:** медицинский психолог Елена Шахрай