



## ЭКОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ

**П**рививать привычку к здоровому образу жизни и правильному питанию малышу необходимо с детства. И надо понимать, что только пример самих родителей может служить достойным ориентиром и оказать влияние на пищевые привычки ребенка. Начнем с рождения. Прежде всего, **надо тщательно отнестись к выбору детского питания** и учесть все потребности и индивидуальные особенности именно вашего ребенка. Современное детское питание, вне зависимости от его стоимости и страны-производителя, проходит тщательную проверку и изготавливается из экологически чистых продуктов. Именно поэтому сомнительны аргументы тех, кто предпочитает самостоятельно готовить первую еду для малыша из продуктов с собственного огорода. **Никто не даст гарантии, что выращенный в Подмоскowie кабачок или морковь не попал однажды под «кислотный» дождик.** Тем более вы никогда не узнаете, чем опрыскивала свою грядку жизнерадостная торговка на рынке. Мир манит нас соблазнами. Ребенок растет, его рацион расширяется. Он уже знает и любит конфеты, мороженое, шоколадки, леденцы. Для того чтобы сделать продукты более популярными, в них добавляют красители – для красоты, усилители вкуса – для аромата, консерванты – для длительного хранения, а также массу других пищевых добавок. **Впрочем, есть и альтернатива – экосупермаркеты, где продают только экологически чистые продукты, которые, правда, и стоят на порядок дороже.** Реально ли сделать питание семьи на 100% свободным от ненатуральных продуктов, добавок и прочих «достижений цивилизации» – вопрос очень спорный, но стремиться к этому, безусловно, надо. Воспитывайте отпрыска на практических примерах. Возьмите любую газировку и поместите в нее кусочек мяса, а затем вместе проследите, что с ним будет через несколько часов. И можно даже не рассказывать потом, из каких химикатов состоит любимая чадом кола и к чему может привести злоупотребление ею. В то же время заставлять кроху есть нужные продукты из-под палки не следует. **Детям свойственно интуитивно чувствовать свои потребности в еде.** Мы же, пытаясь разнообразить меню, порой сами пичкаем детей экзотическими продуктами, добавляем в блюда специи, подсовываем шоколадки, а затем удивляемся, почему ребенок отказывается есть полезную пищу.

## Дети и диеты

**Д**аже если пищевые привычки ребенка были правильно сформированы с детства, в подростковом возрасте они все равно могут измениться. Под влиянием рекламы, друзей, компании, а также в стремлении подражать кумирам и моделям **подростки могут впасть в крайности.** Поэтому взрослым в это время надо быть особенно бдительными. В некоторых случаях диета допустима, но она должна быть тщательно продумана и одобрена врачом. **О вегетарианстве в этом возрасте вообще лучше забыть.** Или скажем так: к вегетарианству в этом возрасте желательно только присматриваться. Белки животного происхождения необходимы молодому организму для роста и гормональной перестройки. А для профилактики сколиоза и остеопороза нужен кальций, поэтому молоко, творог и сыр надо есть ежедневно. Чтобы убедить подростка пойти на такую «жертву» – правильное питание, – можно напомнить, что подобная пища не только вредит фигуре, но также портит зубы и умножает прыщи. Но слова словами. **Ваш цветущий вид наилучшим образом заставит взрослого ребенка задуматься о своем питании, в том числе о его экологичности.**