

A photograph of a hand holding a banana with a child's hand reaching for it. The background is a gradient of blue and orange. The text is overlaid on the image.

Подайте хороший пример. Рано или поздно дети начнут делать то, что делаете вы.

Кормление –  
отличное время  
играть в игру  
«ПОВТОРЯЙ ЗА  
ЛИДЕРОМ»

И лидер в этой игре – ВЫ

# Как преданность матери сделала семью ЗДОРОВОЙ

## (И СОКРАТИЛА ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ НА ПИТАНИЕ!)

«Я выросла в большой семье – всего нас было 11 человек. Имея девять детей, мои родители должны были экономить. Мы всегда ели сытную, но экономную пищу - спагетти, например, - и её всегда было много. Иногда мать добавляла в пищу консервированные овощи, но свежие фрукты или овощи мы ели очень редко.

Педиатр моего сына сказал мне, что привычки питания формируются к пяти годам. Я была потрясена. Я осознала, какая огромная ответственность лежит на мне. Я хотела, чтобы у моего ребенка рано сформировались привычки здорового питания, чтобы он смог пронести их на протяжении всей жизни.

Сама я никогда не думала, что питаюсь правильно, но фактически на следующее утро я стала покупать и употреблять более здоровую пищу. Конечно, я могла бы кормить полезной пищей моего сына, а сама бы продолжала питаться конфетами и другими любимыми мной ранее вещами. Но я знала, что вечно так продолжаться не может, мне показалось проще научиться любить то, чем я планировала кормить своего ребенка. Более того, я хотела не просто подать ему хороший пример, я также хотела оставаться здоровой мамой для своего сына.

Сейчас я в основном покупаю овощи и фрукты, но, как ни странно, я трачу на продукты меньше, чем мои друзья. Я не покупаю более дорогие органические продукты и продукты не в сезон. У нас дома больше нет запасов нездоровых закусок, наше питание не зависит от фаст-фуда. Я давно

поняла, что огромные порции мяса и употребление фаст-фуда гораздо больше повышают расходы на питание, чем фрукты и овощи, которые покупаю своей семье я.

Другие удивляются тому, как питаются мои дети. Они всегда с удовольствием едят авокадо, посыпанное чесночным порошком. Старшие дети едят его ложкой, вычерпывая из кожуры - для них это прекрасный перекус за 30 секунд. Салаты - это тоже их любимое блюдо, особенно салаты, слегка политые соусом ранч. Кружочки помидоров тоже исчезают за секунду, если их посыпать сыром и слегка полить оливковым маслом и уксусом.

Время приема пищи в нашем доме – это мирное, спокойное время, потому что мы достаточно уважаем друг друга, чтобы не комментировать, что едят другие. Я не пристаю к детям, предлагая им попробовать то одно, то другое или приказывая им есть больше. Я просто ставлю перед ними тарелку примерно с пятью полезными блюдами и не говорю ничего. Я даю им свободу прислушиваться к своему организму, поэтому они всегда едят ровно столько, чтобы насытиться.

Это отличный вклад в будущее: пять лет здорового питания не просто для того, чтобы привить привычки здорового питания, а чтобы прожить здоровую жизнь. Я никогда не думала, что я сама смогу извлечь для себя из этого пользу - полюбить здоровую пищу. Я так горда тем, как питаются мои дети – и я также горда собой».

### Советы Вирджинии о том, как воспитать навыки здорового питания (и сократить расходы на питание):

- Подайте хороший пример - начните сами употреблять здоровую пищу.
- Предлагайте широкий ассортимент свежих фруктов и овощей.
- Воздерживайтесь от употребления фаст-фуда и огромных порций мяса.
- Предлагайте своим детям здоровую пищу и позвольте им самим решать, сколько нужно съесть.

