

# Здоровье ребенка - счастье родителей

Ничто не важно для родителей так, как **здоровье детей**. Есть, конечно, дети-счастливчики, которые болеют редко. Но аллергии, простуды и хронические заболевания у малышей встречаются всё чаще, а порой родителям приходится даже отказываться от посещения малышом детского сада из-за его болезненности. Однако, и счастливое благополучие чаще всего является результатом упорного труда, цель которого - **здоровье ребенка**. И определяющий фактор здесь - образ жизни всей семьи. **Здоровье ребенка** или его нездоровье начинается еще до беременности мамы: с ее питания, профессиональных условий, настроения. Имеет значение среда, в которой растет и воспитывается малыш. Вредные привычки родителей, бессистемное применение антибиотиков, а также чрезмерное ограждение от внешнего мира подрывают **здоровье ребенка**. Напротив же, делают малыша крепче частые прогулки с родителями, массаж и гимнастика, закаливающие процедуры, сбалансированное питание, достаточное количество витаминов и минеральных элементов, слежение за тем, чтобы ребенку было комфортно.

**Питание в детстве** определяет формирование пищевых привычек и режима питания на всю жизнь. Родителям стоит относиться к питанию ребенка не менее серьезно, чем к его учебе. Задача родителей – это не только накормить ребенка досыта, но и накормить правильно, не «травить» нелюбимыми и непереносимыми продуктами и воспитать правильное отношение к пище.

Неправильным питанием можно раскормить ребенка, выработать стойкое отвращение к еде или к определенным видам продукта, привить дурные вкусовые привычки и скверные манеры: есть слишком часто – «кусочничать», помногу за один раз (наедаться до отвала), на ночь.

За это выросший ребенок «спасибо» не скажет!

А можно привить ребенку верный стиль питания – с таким стилем ему будет легче жить.

И последнее, немаловажное: в вопросах питания с детьми надо быть по-дипломатичней, а методом силовых воздействий можно не только достигнуть противоположного результата в плане питания, но и добиться устойчивого негативного отношения к старшему поколению.