

# «ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СФОРМИРОВАТЬ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ».

## ***Правило 1. Считайте каждый кусок!***

Все, что ест ваш ребенок, должно быть питательным. Дети могут быть переборчив и непоследовательны в еде, поэтому постарайтесь, чтобы то, чем они питаются, было действительно полезно для них. Это означает, что, если они съедают за обедом всего два кусочка картошки, вы должны быть уверены, что они по крайней мере хорошо поели за завтраком, перекусывали между приемами пищи.



В маленьком животе, не так много места, поэтому, хорошо думайте, прежде чем набивать его всякой не полезной пищей. Во время перекусов вы предлагаете шоколадные батончики и печенье. Часто бывает, что именно родители получают удовольствие от того, что видят как дети с восторгом упиваются не очень полезными для здоровья продуктами. Но ваш ребенок может получить радость и удовольствие и от других вещей, не обязательно это должна быть вредная пища.

## ***Правило 2. Исключите из вашего «пищевого» словаря слово «десерт» и используйте с осторожностью слово «баловать».***

Пусть десерты будут не только приятными, но и полезными — сделайте фрукты, орехи и йогурты обязательной частью блюда, а не наградой за то, что ребенок съедает его до конца. Любая здоровая пища может использоваться для того, чтобы побаловать ребенка, но чаще всего нам в голову приходит только не полезная пища — поэтому используйте слово «баловать» благоразумно.

Если ваш ребенок придерживается Правила 1, вы можете сказать ему, что подобная пища просто не имеет питательной ценности.

## ***Правило 3. Будьте настойчивы, но не упорны.***

Ребенку может потребоваться какое-то время, чтобы привыкнуть к новым блюдам. Вводите их мягко, снова и снова предлагая, пока наконец он не распробует их.



Никогда не упорствуйте в том, чтобы он пробовал что-нибудь, что ему не хочется, и конечно, никогда не заставляйте его обязательно доедать все до капли. Прием пищи не должен превращаться в баталию. Дети поедят, если им это понадобится.

Если вы начинаете за еду борьбу, то рискуете ее сделать ее традиционной. Цель, в том, чтобы научить детей есть с пользой для здоровья, а не развивать у них ассоциацию еды с родительским надзором. Эта одна из причин, почему раннее привитие навыков здорового питания так важно.

#### ***Правило 4. Забудьте о правилах, которым учили наши родители.***

Многие из нас помнят, как наши мамы накладывали еду в тарелки и ждали, съедим мы все или нет. Тогда дети особенно не сопротивлялись, потому, что быстро запоминали что, если они не съедят то, что им подали, они пойдут пойдут гулять голодными. И просидев несколько вечеров в одиночестве за



столом, медитируя над гороховой кашей, дети учились, есть ее без сопротивления.

Мы не понимаем, насколько разрушительным может быть подобный подход. Многие расстройства с питанием у взрослых, начинаются еще в детстве, и многие страждущие могли бы вспомнить такие эпизоды за обеденным столом.

Если признать, что вкусы и предпочтения ребенка могут отличаться от ваших, а также от

вкусов вашего супруга или соседа, то вы научитесь хотя бы не нарушать старое правило «семейного ужина».

Разрешите своему ребенку самостоятельно составлять себе «творческое» блюдо из здоровой пищи, которая ему нравится, а остальные члены семьи пусть едят запеченное, приправленное или жаренное. Позволение ребенку самому выбирать блюда не должно создать тех проблем, которых боялись наши родители, если, конечно, это будет здоровая пища и случится это будет не каждый день. Наоборот, это наверняка разовьет в нем уважение к здоровому питанию вместо нездоровых ассоциаций с приемом пищи.

#### ***Правило 5. Каждому ребенку необходим завтрак.***

Завтрак — важный прием пищи за целый день. для всех детей. Если пропустить завтрак, это задает настроение на целый день и создаст внутреннее противоречивое ощущение: или «слишком уставший, чтобы поесть», или «слишком голодный, чтобы поспать» . Завтрак должен содержать много белка для поддержания сил и компенсации их потери в первой половине дня. Необходимо заблаговременно предупредить потерю сил, потому что усталый ребенок часто не имеет аппетита, и вы не сможете достигнуть своей цели и хорошо накормить его.



#### ***Правило 6. Учитесь у своего ребенка.***

Наши дети бывают гораздо умнее, что мы думаем. Многие животики отлично знают, когда подсказать своим хозяевам, что пришла пора поесть и сколько нужно съесть. Пусть дети учатся прислушиваться к потребностям своего организма, ведь многие взрослые забывают об этом.