**Памятка «Правила, которые помогут сформировать основы рационального питания».**

**Правило 1.** Считайте каждый кусок!

Все, что ест ваш ребенок, должно быть питательным. Дети могут быть переборчивы 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.

Вы спросите: «В чем же дело?» В маленьком животике малыша не так много места, поэтому хорошо думайте, прежде чем набивать его всякой неполезной пищей. И спросите себя, почему во время перекусов вы предлагаете ему шоколадные батончики и печенье. Часто бывает, что именно родитель или воспитатель получает удовольствие от того, что видит, как дети с восторгом упиваются не очень полезными для здоровья продуктами. Но ваш ребенок может получать 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 малыша, но чаще всего нам в голову приходит только неполезная пища – поэтому пользуйтесь словом «баловать» благоразумно.

Если Ваш ребенок придерживается *Правила 1*, вы можете сказать ему, что подобная пища просто не имеет питательной ценности. Опять-таки, скорее, это родители обожают побаловать своего малыша десертом, сам же двухлетний кроха вряд ли будет сильно беспокоиться об этом, если, конечно, он еще не успел попробовать тройной шоколадный кекс со взбитыми сливками.

**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 малышу, пока он наконец не распробует их.

Никогда не упорствуйте в том, чтобы он попробовал что-нибудь, чего 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 едой борьбу воль, то рискуете сделать ее традиционной. Цель в том, чтобы научить детей есть с пользой для здоровья, а не развивать у них ассоциацию еды с родительским надзором. Это одна из причин, почему раннее привитие навыков здорового питания так важно.

**Правило 4.** Забудьте о правилах, которым учили нас 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 как быстро запоминали что, если они не съедят то, что им подали, они 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 иногда нарушать старое правило «семейного ужина».

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

**Правило 5.**Каждому необходим завтрак.

Завтрак – наиболее важный прием пищи за целый день для большинства, если не для всех, детей. Если пропустить завтрак, это задаст настроение на целый день и создаст внутреннее противоречивое ощущение: или «слишком уставший, чтобы поесть», или «слишком голодный, чтобы поспать»… и т. д. А какому взрослому понравится, как голодный и уставший ребенок все время просится на руки?

Многие исследования и многие опытные воспитатели поддержат утверждение, что хороший завтрак помогает детям лучше соображать. И хотя большинство исследований касаются детей школьного возраста, это правило работает также и относительно маленьких детей.

Много предрассудков есть в распространенном мнении, что «ужасный» двухлетний малыш постоянно голоден. Завтрак должен содержать какое-то количество белка для поддержания сил и компенсации их потери в первой половине дня. Необходимо заблаговременно предупредить потерю сил, потому что несчастный, усталый ребенок часто не имеет аппетита вы, и не сможете и своей цели и хорошо накормить его.

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

Наши дети бывают гораздо умнее, чем мы думаем. Многие животики действительно 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.