

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.
5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Есть только за столом;
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой.
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.

Как не надо кормить ребёнка.

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. НЕ принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.
2. НЕ навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
3. НЕ ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.
4. НЕ торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.
5. НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого).
7. НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

