**Серия «Расти здоровым, малыш»**

**Памятка для родителей**

* Соблюдайте режим: больше бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.
* Нельзя смотреть долго телевизор.
* Нельзя играть в шумные игры перед сном.
* Перед сном необходимо проветрить комнату.
* Перед сном нужно умыться.

* Уши надо беречь: от слишком громких звуков устаешь.
* Нельзя ковырять в ушах.
* Нужно защищать уши от сильного ветра.
* Нельзя очень сильно сморкаться.
* Нельзя допускать попадания в уши воды.
* Необходимо правильно питаться: ежедневно ребенок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты круглый год. Нужно приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
* С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
* Не реже двух раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

**Серия «Расти здоровым, малыш»**

**Памятка для родителей**

**ПРАВИЛО 1.** Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

**ПРАВИЛО 2.** Настроение во время еды должно быть хорошим.

**ПРАВИЛО 3.** Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы.

**ПРАВИЛО 4.** Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

**ПРАВИЛО 5.** Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

* кормить в строго установленное время;
* не торопить во время еды, дать возможность тщательно пережевывать пищу;
* не кормить насильно;
* не отвлекать во время еды чтением или игрой;
* не поощрять за съеденное, не угрожать и не наказывать за несъеденное.
* желание ребенка есть самостоятельно;
* стремление участвовать в сервировке и уборке стола.
* перед едой тщательно мыть руки;
* есть только за столом;
* правильно пользоваться приборами (ложкой, вилкой, ножом);
* есть аккуратно, с закрытым ртом;
* после еды благодарить.