

Памятка для родителей

Ешь правильно - и лекарство не надобно

Пять правил детского питания

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.

Ребенка следует:

- ✓ 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.

Надо поощрять:

- ✓ желание ребенка есть самостоятельно;
- ✓ стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать:

- ✓ перед едой тщательно мыть руки;
- ✓ есть только за столом;
- ✓ правильно пользоваться приборами (ложкой, вилкой, ножом);
- ✓ есть аккуратно, с закрытым ртом;
- ✓ после еды благодарить.



Литература:

1. Родительские собрания в детском саду: Младшая группа / Авт.-сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2013. – 240 с.
2. Родительские собрания в детском саду: Старшая группа / Авт.-сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2011. – 320 с.

Отдел образования, спорта и туризма Рогачевского районного исполнительного комитета

Памятка для родителей

Формируйте у детей

навыки культурного поведения за столом

Правила поведения за столом

- Есть и пить надо беззвучно и аккуратно, не оставляя на скатерти следов пищи.
- Не склоняться низко над тарелкой, лишь слегка наклонять голову.
- На столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставятся.
- Обе руки либо свободны, либо заняты: нож в правой руке, вилка в левой.
- Если вилка или ложка в правой руке, то левая придерживает тарелку.
- За столом нельзя говорить громко или с полным ртом.
- Если ложка или вилка упала на пол, не надо ее поднимать, необходимо попросить другую (поднять при выходе из-за стола).
- Бумажные салфетки меняются по мере надобности и при новом блюде.
- Нельзя спешить в еде, но и не сидеть долго за одним блюдом, не хватать горячую пищу.
- Брать пищу маленькими кусочками. Старательно пережевывать.
- Фрукты из компота кушать десертной ложкой, косточки сплевывать аккуратно в ложку.
- Хлеб отламывать маленькими кусочками, но не крошить.

Литература:

1. Родительские собрания в детском саду: Старшая группа / Авт.-сост. С.В. Чиркова. – М.: ВАКО, 2013. – 240 с.

