

## 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 хорошо пережевывать пищу.
- ✓ Ни в коем случае не кормить насильно.
- ✓ Не отвлекать от 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 детей

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

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, поэтому необходимо единство требований со стороны воспитателей учреждения дошкольного образования и семьи.

#### Литература:

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

## Памятка для родителей

# Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ОБРАЩАЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАНИЕ НА ТО,**

- ✚ как ест ваш ребенок;
- ✚ каково его поведение за столом;
- ✚ умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, салфетками;
- ✚ знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Как только ребёнок взял в руку ложку и тянет её ко рту, уже с этого возраста ласково, спокойно и настойчиво нужно приучать его держать ложку правильно.



### **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ СТОЛОВОГО ЭТИКЕТА:**

- ✚ на вашем столе всегда должен быть порядок, чистота и красивая сервировка;
- ✚ за столом необходимо всегда находиться с чистыми лицом и руками;
- ✚ застолье должно проходить без крика и резких замечаний взрослого;
- ✚ дети должны правильно пользоваться столовыми приборами и салфетками;
- ✚ необходимо обращать внимание детей на то, чтобы они обязательно благодарили за еду и совместную трапезу.

Постепенно ребёнок примет эти правила, как норму. Все мы взрослые знаем основные правила поведения за столом, но ребенку трудно выполнить все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно детям трудно, и рад бы ребёнок не пачкаться, да не получается.

Не следует особенно остро переживать неудачи ребёнка: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Только терпение взрослых, приведёт к хорошим результатам в освоении правил столового этикета. Взрослые не должны просто перечислять правила, а постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка.

Помните, что только терпение и любовь родителей и педагогов помогут вашему ребенку справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которых столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

#### Литература:

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