

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.