

Рекомендации

по организации питания детей дома

- ◆ Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- ◆ Давать только то, что полагается по возрасту.
- ◆ Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ◆ Ни в каком случае не кормить ребенка насильно.
- ◆ Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- ◆ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Надо поощрять:

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

Надо приучать детей:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

