

## ПАМЯТКА “ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ”

- РЕБЁНКА 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 КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ ЧТЕНИЕМ ИЛИ ИГРОЙ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПОощРЕНИЙ ЗА СЪЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕСЪЕДЕННОЕ.

### НАДО ПОощРЯТЬ:

- ЖЕЛАНИЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО;
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЁНКА 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, ПРОВЕРЯТЬ СВОЁ МЕСТО, ДОСТАТОЧНО ЛИ ОНО ЧИСТО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО УБРАТЬ ЕГО;
  - ОКОНЧИВ ЕДУ, ПОБЛАГОДАРИТЬ ТЕХ, КТО ЕЁ ПРИГОТОВИЛ, СЕРВИРОВАЛ СТОЛ.
- Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, т.к. положительное отношение к еде формируется у детей очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.

