

## Памятка для родителей

Правила, помогающие формированию основ рационального питания и хорошего тона за столом.

1. Не бойся хвалить детей!
2. Не делай замечаний во время еды.
3. не ругай.
4. Говори меньше, а поучай на примере своего поведения.
5. Люби играть.
6. Восхищайся целую минуту.
7. Не сравнивай успехи ребенка с другими, а только с его же результатами.
8. Не читай длинных нотаций.
9. Изучи и выполняй сам основы правильного питания и правила хорошего тона за столом.

«Факторы, влияющие на формирование правильных привычек питания и поведения за столом».

1. Мнение сверстников.
2. Средства массовой информации и соблазн "неполезной" еды.
3. В школе, в детском саду, в семье:
  - поощрение хороших манер
  - поведение за столом
  - соблюдение правил питания
  - рекомендации, относительно питательности продуктов
  - употребление овощей и фруктов
  - ограничение потребления жирной пищи.
4. Критичность родителей относительно поведения за столом, любимой и нелюбимой пищи, эстетике и гигиене питания, режима питания.

От того, как Вы организуете, кормление ребенка, во многом зависит формирование его характера.

### **«МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ»**

1. Ребенок должен есть в одно и то же время.
2. За стол ребенок должен садиться в спокойном настроении, доиграв до конца игру.
3. Приучать соблюдать определенный ритуал:
  - подготовить место
  - помыть руки
  - сервировать стол
4. Во время еды не отвлекать ребенка. Никаких игрушек, сказок, торгов: «Когда я ем, я глух и нем».
5. Садить за стол ребенка тогда, когда пища уже подана.
6. Выставлять продукты постепенно, иначе ребенок будет есть только то, что ему по вкусу.
7. Красиво поданная пища улучшает аппетит.
8. Для еды лучше использовать детскую разрисованную посуду.
9. При введении нового продукта следовать правилам:
  - вводить постепенно;
  - каждый раз вводить только одно новшество.
10. Никогда не следует смешивать лекарства с каким-либо основным продуктом, так как у ребенка может сохраниться неприятное воспоминание. Кроме этого не рекомендуется смешивать лекарства с большим количеством продуктов.
11. Старайтесь не завышать детскую порцию. Это снижает аппетит.
12. Если ребенок плохо ест:
  - родители, прежде всего не должны показывать, что это их волнует;
  - никогда не должны обсуждать проблему плохого аппетита ребенка при нем;
  - должны дать ребенку поголодать (не ограничивая в воде). Заставить его почувствовать, что еда - это удовольствие, а не наказание;
  - никогда не кормите ребенка насильно. Насильно кормление вырабатывает стойкий отрицательный рефлекс к еде, к сожалению, трудно устранимый.

Помните, что кормление - важный воспитательный акт, от того, как правильно Вы его проводите, во многом зависит формирование характера ребенка.