



Памятка для родителей

Пять правил правильного питания.

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Как не надо кормить ребёнка.

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать.
2. Не навязывать.
3. Не убажывать.
4. Не торопить.
5. Не отвлекать.
6. Не потакать, но понять.
7. Не тревожиться и не тревожить.

Надо приучать детей:

- ✚ Участвовать в сервировке и уборке стола;
 - ✚ Перед едой тщательно мыть руки;
 - ✚ Жевать пищу с закрытым ртом;
 - ✚ Есть самостоятельно;
 - ✚ Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
 - ✚ Вставая из - за стол, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
 - ✚ Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол
- 