



# 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
- 