

Детское питание

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.
5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.



Надо приучать детей:

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





Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»

- 1. НЕ принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.*
- 2. НЕ навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.*
- 3. НЕ ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.*
- 4. НЕ торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.*
- 5. НЕ отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.*
- 6. НЕ потакать, но понять. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого).*
- 7. НЕ тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.*

Не забывайте о **соблюдении питьевого режима**. Ребёнок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

