

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ»

1. Ребёнок должен есть в одно и то же время.
2. За стол ребёнок должен садиться в спокойном настроении, доиграв игру до конца.
3. Во время еды не отвлекайте ребёнка: никаких игрушек, сказок и т.п.
4. Садите ребёнка за стол тогда, когда пища уже подана.
5. Выставляйте блюда постепенно, иначе ребёнок будет есть только то, что ему больше по вкусу.
6. Не завышайте детские порции.
7. Если ребёнок плохо ест:
 - не обсуждайте в присутствии ребёнка его плохой аппетит;
 - не упоминайте часто в присутствии ребёнка о том, что он не любит то или иное блюдо;
 - не афишируйте перед ребёнком то, что вас очень волнует его плохой аппетит;
 - не кормите ребёнка насильно, т.к. это может вызвать стойкий отрицательный рефлекс к еде, который впоследствии будет трудно устранить;
 - дайте ребёнку поголодать (не ограничивая в воде), заставьте почувствовать, что еда – удовольствие, а не наказание.

Помните, что правильно организованное питание – важная часть воспитательного процесса, от которой во многом зависит формирование характера ребёнка.