

Рекомендации для родителей

«Формирование культуры трапезы у дошкольников»

К 3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребёнок может и должен хорошо освоить, и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты: кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащих белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого ребёнка есть свои привычки и вам придётся считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира.
- Нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей.
- Попросить ребёнка только попробовать блюдо.
- Замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды

Последовательность блюд должна быть постоянной.

- Перед ребёнком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть слишком горячим, ни холодным.
- Нельзя разговаривать во время еды.
- Рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды

- ✓ Громких разговоров и звучания музыки.
- ✓ Понуканий, поторапливания ребёнка.
- ✓ Насильного кормления или докармливания.

- ✓ Осуждения ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- ✓ Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды ребёнка нужно научить полоскать рот.