

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 ублажать.
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, вилок, ножом;
- 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.

Помните, что только терпение и любовь родителей и педагогов помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которых столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

