*Для родителей*

**«Здоровое питание – здоровый ребёнок»**



***Если ребёнок плохо ест***

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не мене дети, часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

***Как предотвратить проблему***

* Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и тоже, что и он.
* Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно.
* Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
* Ребёнок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
* За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
* Почаще готовьте что-нибудь вместе.
* Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

***Как справиться с проблемой, если она уже есть?***

*Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:*

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

*Если ребёнок ест слишком вяло:*

Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

*Если ребёнок слишком разборчив в еде:*

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

 ***Сервировка стола***

****

**Правила поведения за столом.**

 Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

 Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

 Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки…

**Родители, помните!** Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плеваться тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете…

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!

ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

* Правильно держат ложку и вилку.

****

* Умеют пользоваться ножом.
* Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.
* Не едят с целого куска.
* Не выбирают кусок на тарелке.
* Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки (см.рис.), без ножа.



* Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
* Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
* При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
* Не запрокидывают голову во время питья компота.
* Не наклоняются низко над тарелкой.
* Пережевывают пищу с закрытым ртом.
* Не чавкают.
* Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
* Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
* Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
* Благодарят после еды и убирают посуду.
* При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.
* После еды пополощи рот.