

Памятка для родителей.

Уважаемые родители! Предлагаем вашему вниманию интересную тему для ознакомления

«Формирование навыков поведения за столом и приема пищи у детей младшего дошкольного возраста»

- Ребёнка надо кормить в строго установленное время.
 - Давать только то, что полагается по возрасту.
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
 - Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно.
 - Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Нужно поощрять:

- желание ребёнка есть самостоятельно;
- стремление ребёнка участвовать в сервировке стола и уборке стола.

Нужно формировать у детей:

- перед едой тщательно мыть руки;
 - жевать пищу с закрытым ртом;
 - есть только за столом;
 - правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
 - вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
 - окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.
- Закладывая в детей привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго.

Важным условием рационального питания является соблюдение режима питания.

Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение её в течение дня. Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи.

При беспорядочном, несвоевременном питании нарушается стереотип, снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит.

В промежутках между установленными часами приема пищи дети не должны получать никаких дополнительных продуктов питания.

Сладости, фрукты, соки следует давать только в часы приема пищи или тотчас после еды, чтобы не перебивать аппетит.

Для предупреждения нарушения аппетита необходимо:

- дети не должны сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление;
- избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, позаботиться о создании спокойной обстановки;
- недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед приемом пищи;
- не прибегать к насильственным приемам и наказанию при нежелании ребенка есть;
- отказаться от стремления, во что бы то ни стало накормить ребенка, отвлекая его внимание от еды уговорами, сказками, музыкой, игрушками, чтобы заставить принимать пищу неосознанно.

Эти меры не помогают, а лишь усугубляют негативное отношение к еде.

Подготовила воспитатель В.А.Парфенова