Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода;•

научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;•

можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);•

если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, НО НЕ : СЛАДКИЙ ЧАЙ, БУЛОЧКИ, СЛАДКОЕ ПЕЧЕНЬЕ, БУТЕРБРОДЫ, КОНФЕТЫ, ВАРЕНЬЕ;•

не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.• если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, НО НЕ: КОМПОТЫ, КИСЕЛИ, СЛАДКИЕ НАПИТКИ; •

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат.

Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки. НЕ ФИКСИРУЙТЕ во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).



